



ぽかぽか便り

90号

令和5年10月24日

『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』

佐世げんき祭りが開催されます。

交流センター前のイチョウの葉が、緑から黄色へと日に日に変容し秋の深まりを感じます。

11月12日（日）には、コロナ感染症やインフルエンザの心配はありますが、佐世げんき祭りが開催されます。佐世小学校体育館では仁多乃炎太鼓、佐世神楽などの催し物、交流センター駐車場のテント村では、山菜おこわや手打ちそばなどが販売されます。やっとコロナ前に近い形態で開催できるようになり、地域の皆さんが交流できる場が戻ってきました。

世界中では信じられないような惨事があちこちで起こり、ニュースを聞くのが怖くなります。気分転換やストレス発散のためにもげんき祭りなどにお出かけいただき、楽しんでいただけたらと思います。



身体をいたわって

秋ノバテを予防しよう！

秋は、夏の疲れや昼夜の気温差に対応しきれず、食欲不振や体調不良、気持ちの落ち込みなど心身ともにバランスを崩しやすくなります。

秋バテ予防のポイント

- ① 外出時は上着を1枚持ち歩く
- ② 入浴はぬるま湯にゆっくりとつかる
- ③ 常温や温かいもの、体を温める食材（ネギ、ニラ、ショウガ、ニンニクなど）を取り入れる
- ④ 常温～温かい飲み物で水分補給



散歩もお勧めです。

冬本番を迎える前に、秋バテを予防の生活習慣を取り入れて、秋も元気に過ごしましょう！



健康推進課
保健師 武田千恵

解答:①1 ②15 ③1

今日の一品

『春菊のジョン』



材料（2人分）

春菊	1 束
塩	小さじ 1/2
小麦粉	大さじ 1
卵	1 個
ごま油	大さじ 2
ポン酢しょうゆ	適量
コチュジャン	好みで
(または一味唐辛子)	

作り方

- 1 春菊1束は葉をつんで、茎は3cm長さくらいに切る。
- 2 小麦粉、塩を振ってからめ、割りほぐした卵1個を加えて全体をまとめる。
- 3 フライパンにごま油を熱して落とし入れ、平らにして焼き、焼き色がついてきたら裏返してさらに焼く。
- 4 ポン酢、コチュジャンなどをつけて食べる。

? 脳トレクイズ

サイコロは裏と表を合わせると7になるので、表が[1]なら裏は[6]になります。メモをとらずに暗算で挑戦してみませんか。

例

+

 =

裏は5 裏は3 解答欄

①

+

 -

 =

解答欄

②

+

 +

 =

解答欄

③

-

 -

 =

解答欄

編集後記 日中はまだ暖かいのですが、朝夕は冷え込むようになりました。朝起きて着替えの時、何を着ようかと悩み、なかなか決まりません。でもこうして悩むことは脳の活性化にとっても良いとのこと。朝着込んで、屋外で仕事をすると暑くなり、1枚脱ぎ…2枚脱ぎ…そのうち12時の時報が遠くから聞こえ、あわてて家に帰ってやれやれ……。夕方寒くなり何か着ようとして、朝着ていた服はどこに置いた?とまた悩み……。そんな繰り返しの毎日。これも脳のためにはいいこと!?(川島)