



ぽかぽか便り

98号

令和6年6月25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』

『災害は忘れた頃にやってくるとか・・・』

6月は雨が降らず、あじさいは咲いても弱々しい様子でしたが、22日からの雨を受け、やっと例年のような色鮮やかな季節の花になりました。ところが恵みの雨も警報が出るほどの集中豪雨となり、皆さん不安な時を過ごされたことと思います。幸いに佐世地区では災害はなかったようで一安心しています。

これからは、熱中症も心配ですが、豪雨・台風などによる土砂災害が起こりやすくなります。くれぐれも身の安全を第一に、もしもの時に備えて、冷蔵庫張り付けの『緊急連絡先』の確認、防災用品の準備などに気持ちを向け、できることは対応しましょうね

身体をいたわって！ 【健康づくり活動のお知らせ】

◎（特定）健康診査

健診の受診券が入った黄色い封筒は届きましたか？年に1回受診しましょう！（定期的に医療機関を受診中の方も是非受診ください。）

受診方法

①かかりつけ医

かかりつけ医へ受診日を相談しましょう。

②集団健診（大東交流センター会場）

日時…9月25日（水）・26日（木）・27日（金）

黄色い封筒内にある申込書に記入しポストに投函するか、健康推進課に電話しましょう。



**健診（検診）受診をすることで、自分の健康状態が把握できます！
そして健康意識が高まり、生活習慣の改善や重症化する前の受診につながります。**

◎大東健康相談日（事前予約制）

日時…7月24日（水） 9：30～11：30

会場：大東総合センター



保健師より一言

気温もあがり、暑いと感じる日が増えてきましたね。梅雨も近づき、天候の変化により体調を崩しやすい時期になりました。規則正しい生活と十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動を意識し、元気に夏を迎えましょう！

雲南市役所健康推進課 ☎0854-40-1045 佐世地区担当保健師 藤井菜央

解答

① 存 ②本 ③幹 ④秋 ⑤不 ⑥紙



材 料（作りやすい分量）

ピーマン……………3個
人参……………小1本
しめじ……………1パック
ツナ缶……………1cm

〈調味料〉

丸鶏ガラスープの素…小さじ2/3
塩……………2つまみ
ブラックペッパー……少々

作り方

- 1 しめじは小房に分け、人参は千切り、ピーマンは4～5mmの細切りにして、レンジOKの容器に入れます。
- 2 ラップをしてレンジ600wで4分くらい加熱します。
- 3 熱いうちに調味料と、軽く油を切ったツナ缶を混ぜ合わせたら完成。

〔 ツナ缶がなかったり、好みでない方はゴマ油を入れたり、塩昆布を加えると良いと思います。ピーマンだけでもいいし、量が欲しいときはもやしも入れるのもいいですよ。 〕



脳トレクイズ



マスに字を入れ、三字熟語を作りましょう。

① 在 感

④ 千 楽

② 帳 人

⑤ 可 欠

③ 新 線

⑥ 一 重

編集後記 毎週行っている『うなんん幸雲体操』に少し遅れて出席されるBさん。近年体調を崩され耳も聞こえづらくなられ、体力の衰えを感じて参加されています。「また遅くなったわ～！」「いいよ、ここへ来られること自体がいい運動だよ。」「そう言ってもらえると嬉しいわ。」がいつもの会話です。体操に出ようと気持ちを向けて家を出発し、体操される姿は誰もが応援したくなります。おしゃべりが大好きなので、その人の周りにはいつも笑い声が響きます。自分に合った社会参加の仕方、いつまでもつながりを絶たないように努めたいなとBさんの姿からそう思います。（川島）