



ぽかぽか便り

99号

令和6年7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』

たのしかった“交流会”

佐世ボランティアクラブ四葉会並びに福祉部では、7月4日（木）75歳以上の一人暮らしの方と昼間一人暮らしの方29名をお迎えし、交流会を開催しました。

参加者はタクシーなどで順次交流センター到着。会場では、「ひさしぶり〜！」と再会を喜び、「どげしとうかね？」と様子を伺う会話があちこちで聞かれました。

お楽しみ会では、松江市在住の音楽療法士の金築朋子さんを講師に、昔懐かしい童謡や歌謡曲を歌ったり、曲に合わせて手足を動かしたりしました。弾き語りによる生演奏では、素晴らしい歌声に皆さんうっとり。日頃のストレスや日常を忘れるひと時に。

あっという間に終わった交流会。会員手作りのお土産のちらし寿司を手に、「またねー」と笑顔でお別れしました。



開会のあいさつは、岩田知代四葉会会長



「皆さん、いいですねえ。上手です！」



「さあ、ちらし寿司の盛り付けだよ、がんばろうーね！」

身体をいたわって！ （保健師さんより一言）



暑い日・湿度の高い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？
熱中症予防のために、こまめな水分補給（1時間ごとにコップ1杯程度）を心がけましょう。

また、夏バテ対策として栄養バランスの取れた食事也很重要です。
肉や魚・卵・豆類・乳製品などのタンパク質が豊富な食品を摂ることで、丈夫な身体を作り、夏を乗り切りましょう！

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 源氏物語 ②道後 ③大宰府 ④卵焼き

涼しい場所でひと休みしましょう！



佐世交流センター 小研修室



今年の夏は昨年以上に暑くなると予想され、佐世交流センターでは、熱中症対策として、休憩場所（クーリングスペース）を設けています。



玄関から入って右側の小研修室へどうぞ！

外出している時に“暑くてやれんわ〜”“気分が悪くなった”“頭が痛くなってきた…”など体調の異変を感じられたら、我慢しないで遠慮なくお立ち寄りください。

実施期間：7月1日～9月30日の開館日

（土・日・祝日は除きます。）

開設時間：8時30分～17時15分



脳トレクイズ



の中に適切な語句を記入しましょう。

- ① 平安時代の中期に国風文化が花開き、清少納言は『枕草子』を、紫式部は『』を記した。
- ② 歴史書の記載の上では、「日本最古」ともいわれ、聖徳太子も訪れたことがあるとされる、愛媛県内にある温泉は温泉である。
- ③ 「学問の神様」こと菅原道真を慕って空を飛んだとされる「飛梅（とびうめ）」があるのは、福岡県の天満宮である。
- ④ 昭和40年代初め、子どもに人気のあるものの代名詞として使われたフレーズは「巨人・大鵬・」である。

編集後記 「おたくもだあ。」「うちも遂にやられたわ。」7月は、猿被害の話で連日にぎわっています。農家さんが収穫を楽しみにしていた夏野菜や吊っていた玉ねぎまでも一瞬のうちに集団で食い荒らすとは……。心が折れ、やる気を失った方の多いこと。これからはイノシシだけでなく猿対策もしないと野菜は食べられそうにありません。年々歳を取り体力も衰えていく身には辛い作業になりそうです。みんなで知恵を出し合い、簡単にできる防止策ができるといいですね。猿と人間の知恵比べ。負けるわけにはいきません。がんばりましょう！（川島）

【発行】佐世地区振興協議会福祉部 〒699-1214 雲南市大東町上佐世 1385-3

電話・FAX(0854)43-2110