



ぽかぽか便り

100号

令和6年8月26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』

残暑お見舞い申し上げます

朝夕少し涼しくなりましたが、日中は連日30度超え。この暑さはいつまで続くのでしょうか？季節は夏でカレンダーは9月。不思議なことに9月と聞いただけで夏を乗り切った気分になり、そんな安心感からか体調を崩しがちになったりします。

どうか無理をなさらないで、引き続き熱中症対応を心がけられお身体を大切にお過ごしください。

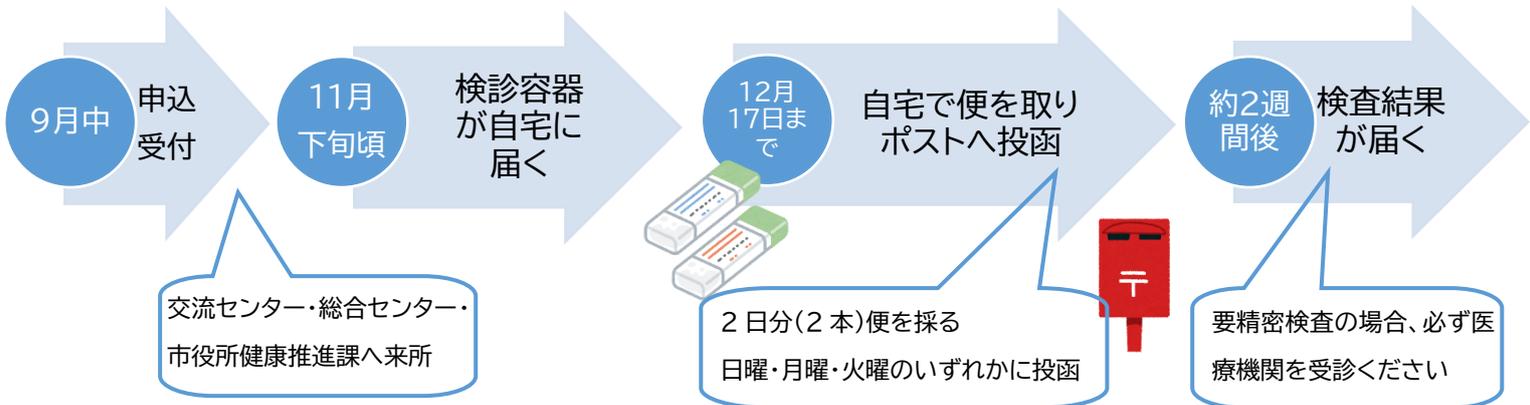


身体をいたわって！

～9月はがん征圧月間です～

がん検診受診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減らすことです。がん検診で身体が健康かどうかを確認することは、自分自身を救うことに繋がります。(引用：公益財団法人日本対がん協会)

～郵送大腸がん検診について～



ぽかぽか便り 100号の発行おめでとうございます。毎月のお便りを楽しみにしておられる方も多いのではないのでしょうか？“楽しみ”は生活に充実感を与える重要な感情です。今後も楽しみを持って、健康に過ごしましょう。

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 高倉健 ② 大鵬 ③ 王貞治 ④ 三島由紀夫

『長芋の豚肉巻き』

(ササキサエコレシピより)



材料（2人分）

- 豚バラ薄切肉…140g
- 長芋……………5～6cm
- 酒……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- みりん…小さじ2
- 醤油……………小さじ2
- 塩……………少々
- 小麦粉……………大さじ1
- サラダ油…大さじ1

A

作り方

- 1 長芋は1.5cm程度の拍子切りし、豚バラ薄切肉は10cm幅に切り、両面に塩をふります。調味料Aは合わせておきます。
- 2 長芋に豚肉を巻いて、表面に小麦粉をまぶします。
- 3 フライパンに油をひいて中火で熱し、豚肉の表面に焼き目がつくように時々転がしながら焼きます。
- 4 豚肉に火が通ったらキッチンペーパーで油をふき取り、調味料Aを回しかけて煮詰めながら全体にからめます。
- 5 器に盛りつけて完成です。

ポイント

- ・豚バラ肉は炒めると油がたくさん出るので、油をふき取ってから味付けしましょう。
- ・加熱しすぎると長芋のシャキシャキ感がなくなるので、豚肉に火が通ったら手早くしあげてください。

脳トレクイズ

昭和の著名人です。

説明から連想される人物を答えましょう。

- ① 福岡県出身、「日本俠客伝」シリーズ、江利チエミと結婚、「幸福の黄色いハンカチ」 → _____
- ② 昭和の大横綱、樺太（サハリン）生まれ、巨人・〇〇・卵焼き → _____
- ③ 一本足打法 755本塁打、巨人V9、ソフトバンク監督 → _____
- ④ 『金閣寺』、ノーベル文学賞候補、楯の会 → _____

編集後記 ぽかぽか便りは、当初65歳以上のおひとり暮らしの方だけにお届けし、その後60歳以上と年齢を下げ、また75歳以上だけでお住いの世帯の方々へもお届けするようにしています。平成28年5月から始まり、今回で遂に100号となりました。手にして読んでいただき、少しでも心が“ぽかぽか”になっていただけたらいいなという思いで、雲南市の保健師さんにも協力いただいて毎回作成しています。内容など気になること、要望などありましたら、自治会の福祉部員さんに声をかけてください。今後ともよろしくお願ひします。(川島)