

ぽかぽか便り

第５１号
令和2年7月22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』

何が起こるかわからない・・・今後は？

例年ならばこの時期蒸し暑くて汗が止まらないのに…今年は涼しさを超えて「寒いねえ。」とあいさつする日もあった妙な？７月です。「線状降水帯」という聞きなれない気圧配置により今まで経験したことのない豪雨が続き、日本のあちこちで甚大な被害が続出しました。想像を絶する惨状で心が痛みます。

雲南市でも大雨で崖崩れなどの被害がありました。不安な夜を過ごされた方もいらっしゃったのではないでしょうか。

８月は、ほどほどの暑～い夏であってほしいです。穏やかな盆を迎えたいですね。

暑さが厳しくなると思いますが、どうかお体を大切にお過ごしください。

雲南市保健師より



新型コロナウイルス感染防止をしながら、
熱中症を予防しましょう！

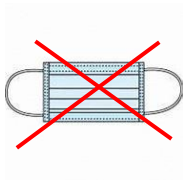
気温の高い日が多くなりました。今年は新型コロナウイルス感染防止のためマスクを着用する機会が増えましたが、マスク着用により熱中症のリスクが高まります。

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気がつかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」とマスク、換気などの「コロナ感染予防」を両立させましょう。



屋外で**人と 2m 以上（十分な距離）離れている時は**
熱中症を防ぐために**マスクをはずしましょう**
（畑仕事や草刈りの時もマスクをはずしましょう）



マスク着用時は
〇激しい運動は避けましょう
〇のどが**渇いていなくても**こまめに水分補給をしましょう
（目安：１時間ごとにコップ１杯。入浴前後や起床後もまず水分補給をしましょう。）



解答	1 経　2 想　3 糊　4 蟹　5 樫　6 操

今日の一品
『インゲンのツナマヨ炒め』

材　料　（2 人分）

インゲン……30本程
ツナ缶詰……1個（小）
マヨネーズ……大さじ2
塩コショウ……適量

今が旬のインゲン。
ごま和え、煮物もいいけれど、炒めることでの栄養アップレシピです。



1　インゲンはヘタ部分を切り落としてから、4～5センチくらいの幅に切る。
2　熱したフライパンにマヨネーズをひき、インゲンを入れる。
塩コショウを少々する。
フライパンのふたをし、時々まぜ、中火で3分程炒める。
3　インゲンがしんなりしてきたら、ツナ缶を汁ごといれ、炒める。
塩コショウで味を整える。フライパンの中の水分がなくなったら完成。

脳トレクイズ

足して、漢字を組み立てましょう。

1 糸＋又＋士＝□
2 木＋目＋心＝□
3 月＋古＋米＝□
4 虫＋牛＋刀＋角＝□
5 木＋士＋又＋臣＝□
6 糸＋□＋□＋□＋木＝□

ちょっと難しいけど
頑張って！

編集後記　条例といえば堅苦しいイメージですが、変わった条例があることを先日ラジオで知りました。兵庫県多可町の『多可町一日ひと褒め条例』です。とてもいいことだと感心しきり。一日に一度は人を褒めるまたは感謝の気持ちを伝えることにより、互いの心を尊重し、明るく前向きな活力ある社会を築くことです。周りの人をほめることでお互いが笑顔になり、よりよい関係が築けそう。自分以外の人だけでなく、自分をほめるのはどうでしょうか。“今日を頑張っている自分”をほめたいですね。そのことが明日への活力につながるのでは？『一日ひと褒め』を心に留め実践してみませんか！私も挑戦です！（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　有線2712-01