



ぽかぽか便り

92号

令和5年12月21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』



今年もお世話になりました。



早いもので師走。何かと気ぜわしい毎日をお過ごしではないでしょうか？

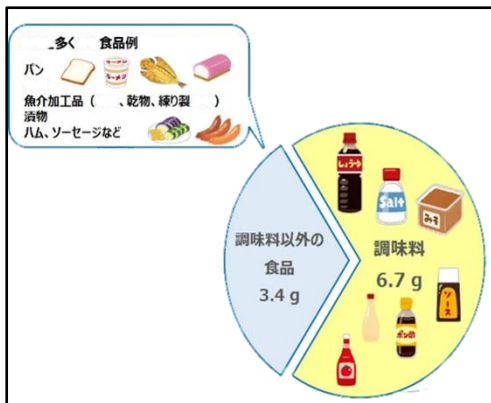
今年は今まで暖冬生活で過ごしやすかったのですが、このところで今季一番の寒波襲来。あわてて冬支度をされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

雲南市内ではインフルエンザやコロナが流行しています。お出かけされる際は、くれぐれも感染防止、手洗い、うがいを心がけられ、元気で新しい年をお迎えください。

減塩について

～塩分についてのアンケート結果(No. 2)～

〈日本人の食塩摂取源〉

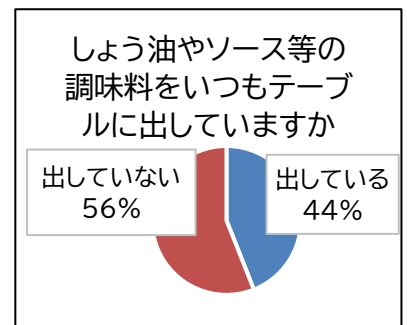
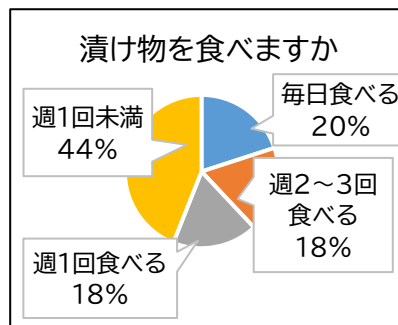
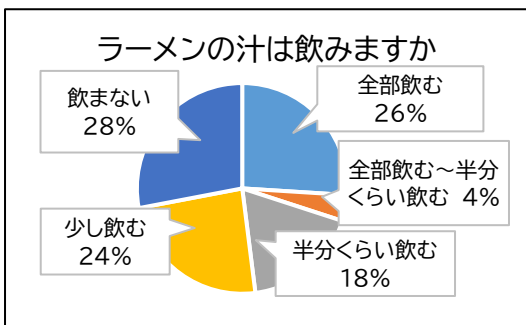


日本人の食塩の摂取源の約7割は調味料です。その中でも、しょうゆやみそ、塩が多くを占めています。

調味料以外で食塩の多い食品としては、カップ麺、インスタントラーメン、梅干し、漬け物等があります。

ラーメンの汁には塩分が約5g含まれています。カップ麺、インスタントラーメンの汁は5g以上含まれているものもあります。食塩含有量の少ない食品も多く出回っています。購入の際は、商品パッケージの「食塩相当量」を確認しましょう。

〈佐世げんき祭りアンケート集計〉 ご協力ありがとうございました！



日本人の死因の危険因子のうち、食事因子では「**食塩の過剰摂取**」が最も大きいと示されています。

島根県は、塩分摂取量の目標を**8g**としています。高血圧予防をはじめ、健康づくりのため、減塩に取り組んでみませんか。



健康推進課
保健師 武田千恵

水道管凍結・破損の防止対策について

気温がマイナス4度以下になると、水道管が凍結し、水が出にくくなったり、水道管が破裂したりすることがあります。

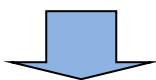
露出した水道管は、保温材で覆い、屋外の蛇口は、毛布や布などで覆い、その上からビニール袋をかぶせ、ひもやテープで巻いておきましょう。

水道管凍結防止

3つの対策



困った時、心配な時は・・・



冬場は、人の行き来が少なく周りの情報が聞こえてこなくなります。生活面では、水道管の凍結、雪かき、停電、体調不良などの心配事や困りごとが多くなります。

そんな時は、日頃親しくしている方や、自治会長・班長・福祉部員・民生児童委員の方などにすぐ連絡しましょう。

ひとりで悩んだり、「迷惑になるかな？」と我慢したりしないで、声に出して伝えましょう。佐世交流センターへ電話されてもいいですよ。

連絡の際は、冷蔵庫貼り付けの『緊急連絡先』をご覧ください。



脳トレクイズ

次の県の県庁所在地を に記入しましょう。

- ① 島根県
- ② 滋賀県
- ③ 山梨県
- ④ 愛媛県
- ⑤ 三重県



11月(第91号)の解答

良いお年を
お迎え下さい



編集後記 国同士の争いはもう終わりにしてほしい。民間人まで犠牲になるなど、同じ地球に住む者として信じがたい惨状です。やるべき仕事は何なの？最近では政治家によるパーティー券がらみの信じがたい事件。どれもこれも暗い出来事ばかり。唯一気持ち晴れ晴れしてくるのは大谷翔平選手に関するニュース。来年こそは、世界のあちこちから元気がもらえる明るいニュースが多くありますように！切に願ってやみません。(川島)

解答

① 松江 ② 大津 ③ 甲府 ④ 松山 ⑤ 津

【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