



ぽかぽか便り

88号

令和5年8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』

残暑お見舞い申し上げます

危険な暑さへの注意を呼び掛ける『熱中症警戒アラート』。今年ほど耳にしたことはありません。連日発表されると、これが当たり前のようになってしまいます。気温35度以上の中、水分や塩分の摂取をいつも心に留めながらの生活だったのではないのでしょうか。

まだまだ暑い日々が続きます。残暑も厳しいことでしょう。これから稲刈りや、畑では種まき準備が始まります。気になることとは思いますが、無理をしないでくれぐれも身体に気をつけられ、残暑を乗り切りましょう。

◇身体をいたわって！

40歳以上の皆さま

9月は郵送による大腸がん検診の受付期間です！

早期の大腸がんでは、自覚症状がほとんどありません。“症状が出たら病院に行く”とっていると、進行している場合があり大変危険です。元気な時こそがん検診を受けましょう！大腸がん検診は、便潜血検査で行います。

受付期間 9月1日(金)～9月29日(金)まで

申込先 雲南市役所 保健医療介護連携室

各総合センター 市民福祉課

各交流センター（三刀屋交流センターを除く）

料金※ 40歳～69歳：500円、70歳以上・無料クーポン券該当者：無料

(※詳細は雲南市成人健診のしおりをご覧ください。)

<参照：NPO 法人プレイブサークル運営委員会HP、雲南市成人健診のしおり1ページ>

佐世交流センターで
受付できます！



市が委託している医療機関でも受診できます。
年に1度受診しましょう！



健康推進課
保健師 武田千恵

解答：①+ ②× ③× ④÷ ⑤- ⑥× ⑦÷ ⑧+ ⑨- ⑩÷ ⑪× ⑫-

今日の一品 「ネバネバ オクラ」

オクラは、丸ごと湯がいてから食べる人が多いと思いますが、ネバネバが増えるおいしい食べ方があります。



湯がく前に先に輪切りにしてから湯がくと、たったそれだけでネバネバが増します。

作り方

- 1 輪切りにしたオクラを沸騰した中に 30 秒。
- 2 すぐざるに上げ、しっかり水気を切る。箸で混ぜるとネバネバ～。
- 3 生姜の千切りを入れ、麺つゆと塩で味付けする。

桃咲マルクレシピより抜粋

🍷 冷蔵庫でキンキンに冷やして食べるとおいしさアップ

🍷 冷ややっこに、どば～っとかけてもよし

🍷 ネバネバ好きな人は、納豆とオクラをのせて食べるのもよし

★混ぜてから少し置くと粘りがなくなりますが、お箸で混ぜるとまた粘ります。

? 脳トレクイズ

□に+、-、×、÷のどれかを入れて、正しい計算式にしましょう。

① 5 □ 2 = 7

② 7 □ 6 = 42

③ 1 □ 6 = 6

④ 15 □ 3 = 5

⑤ 9 □ 1 = 8

⑥ 8 □ 7 = 56

⑦ 3 □ 3 = 1

⑧ 2 □ 8 = 10

⑨ 7 □ 1 = 6

⑩ 72 □ 9 = 8

⑪ 3 □ 5 = 15

⑫ 8 □ 6 = 2

編集後記 夏休み中閑散としていた小学校や幼稚園に、20日の早朝、大勢の人が集まり、にぎやかな話声が聞こえそのうちエンジン音が鳴り響きます。保護者や地域の方々、3年生以上の児童や先生による環境整備作業が行われ、まるで眠りから覚めた学校のような感じでした。暑い中皆さんの力でとてもきれいになりました。これで2学期が気持ちよくスタートできることでしょう。子ども達は大人の皆さんが一所懸命働く姿からいろんなことを感じ取ったと思います。本当にお疲れ様でした。始業式は8月29日。また子ども達の元気な声が聞こえると思うと、不思議なパワーがわいてきます。(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