



# ぽかぽか便り

96号  
令和6年4月23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』

開花が遅かった桜ですが、入学式に合わせたように一斉に咲きそろいました。好天気が続いたので、お花見にお出かけされたり、近場で楽しんだりされたことと思います。

福祉部では、令和6年度の部総会及び佐世地区振興協議会の総会が開催され、活動がスタートしました。

今年度も、目的である『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』を目指してがんばります。

皆様におかれましては、農繁期になりますが、くれぐれもご無理はされませんように！

今年度もよろしくお願いいたします。



## 雲南市保健師より

はじめまして、佐世地区の担当保健師になりました藤井菜央(ふじいなお)です。

私自身、保健師として4年目の春を迎えました。

大東町の担当は初めてで、至らない点多々あるとは思いますが、皆さまと共に健康づくりに取り組んでいきたいです。

佐世地区の皆さまにお会いできる日を楽しみにしています。

どうぞよろしくお願いいたします！



## ～大東町健康相談日のご案内～

◇ご自身・ご家族の健康に関する心配事について、保健師までご相談ください（秘密は厳守します）。

・日付：毎月第4水曜日（9月のみ第3水曜日）

・時間：9：30～11：30

・会場：大東総合センター

・事前予約制です、ご希望の方は下記まで予約ください。

※健康推進課では保健師による相談（電話、来所、訪問等）は随時行っています。

連絡先 ☎ 0854-40-1045(雲南市役所 健康福祉部 健康推進課)

5月は、5月22日(水)

解答 ①島 ②陣 ③紺、白 ④帯 ⑤魂 ⑥朱、赤 ⑦人 ⑧鍋、蓋(ふた)

## 今日の一品

### 鯖の水煮缶で玉ねぎのマリネ

クックパッドより抜粋

#### 材 料（2人分）

鯖の水煮缶……………1 缶  
オリーブオイル……小さじ1  
ポン酢……………大さじ2  
しょう油……………大さじ1  
玉ねぎ……………1 個  
きゅうり……………1/2本



#### 作り方

- 1 玉ねぎ、きゅうりはピーラーで千切り細切りにする。
- 2 容器に鯖の水煮の汁ごと入れ、調味料を入れる。
- 3 鯖の身は軽くほぐして野菜と鯖を容器に入れて、完成。



「新玉ねぎのおいしい季節となりました！」

★玉ねぎは、水にさらさないでください。辛みが苦手な方は、水にさらして、水分をキッチンペーパーでふきとりましょう。

★人参、ピーマンなど好きな野菜を入れても良いです。

#### 脳トレクイズ

( )の空欄を埋めて、ことわざ・慣用句を完成させましょう。

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| ① 取りつく ( ) もない  | ⑤ 三つ子の ( ) 百まで       |
| ② 背水の ( )       | ⑥ ( ) に交われれば ( ) くなる |
| ③ ( ) 屋の ( ) 袴  | ⑦ 情けは ( ) のためにならず    |
| ④ ( ) に短したすきに長し | ⑧ 破れ ( ) に綴じ ( )     |

**編集後記** 今年度は役員改選の年。福祉部では半数の部員さんが引き続きで、あとの半数が新たな部員さんとなりました。なので今月お届けするほかほか便りは、自治会によっては違った方の訪問となりますのでよろしくお願ひします。お便りを手に取りお読みいただきますととても喜びます。内容について、感想やお気づきの点などありましたら、部員さんに直接お伝えください。今年度もよろしくお願ひいたします。(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