



令和3年6月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎよぎよかい めてたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273

### 至福の一食

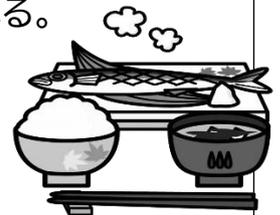


至福の一食といえば、皆さんはどんな食事を思い浮かべますか？

例えばお魚が好きな人は、お刺身、焼き魚、煮魚、干物など、さまざまな調理法で、これだけは外せない!!と思うご馳走があるのではないのでしょうか？

家族みんなが好きなものを作ったり、日に三度の献立を考えるほど、難しいものはないといつも考えさせられる。料理が好きな人、得意な人にとっては、下ごしらえや色どりや栄養を気にしながら何品も容易く作れるのだろうが、給食と同じにならないように、老若男女、家族全員が喜ぶ食べ物を作るのは、至難の業だと思われる。

事実、お買い物に来て下さるお客さんの中に『お昼ご飯を食べたと思ったら夕飯の心配をしなきゃいけないね』とか『昨日のご飯、何食べた?』と聞かれることが多い。



『自分一人なら、チャチャッと食べて終わりに出来るけど、夜はお父さんが晩酌するからつまみがないといけないし、かといって孫はつまみじゃおかずにならないし…。』

そもそも私は、料理をすることが得意ではないし、好きでもない。キュウリもトマトも切って皿に盛るくらいしか思いつかない。素材の味が楽しめると言えば、それもいいことなのかもしれないが、お客様の夕飯のおかずの相談相手としては、まったくもって不適任である。

そんな時は料理が得意なお客様に教えてもらったり、お客様同士、昨日の夕飯のメニューや作り方を教え合って、お店の中で小さな井戸端会議が、日に何度も開かれて、出来上がる料理は想像できないが、お客様の家族が喜んで食卓を囲んでいる様子が思い浮かび、お母さんたちの凄さを再認識出来る。



今の時代、必ずしも女が料理をする係だとは限らないし、一人暮らしでも、コンビニやスーパーに行けばお弁当やお惣菜が買えるので、とても便利だ。でも、料理上手な人が、家にいる、ご飯を作ってくれる人がいる事は、実はとても幸せなことだと思う。

美味しかったよ、いつもありがとう、また作ってね!と言われるのが、料理をする人の一番の労いになると思うので、感謝の気持ちを伝えてみてください。

## 保健師紹介

## 砂山地域の皆さん、よろしくお願いします!



4月に村上市役所から異動してまいりました東海林清美です。  
2年ぶりの神林で、懐かしく皆さんにお会いするたびにホッとしています。  
塩谷集落の担当ですが、砂山地区の皆様が笑顔で過ごせるように健康面から応援していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

【担当集落：塩谷】



この4月に、村上市役所から神林支所へ異動してきました、山田友美です。  
わからないことが多く、ご迷惑をおかけするかもしれませんが、皆さんが健康に過ごせるように支援していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

【担当集落：牛屋、福田、北新保、赤松、長松】

## 健康診断の受診をお勧めします!

健康診断は体の状態、特に普段は目に見えない血液と血管の状態を確認できます。高血圧、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病を予防することは、今後の健康を維持することにつながります。

神林地区の集団健診は終わりましたが、国民健康保険に加入している方、後期高齢者の方は個別健診を受けることができます。希望する方はご連絡ください。

定期的に受診・検査を受けている場合は、検査結果を先生から貰い、保健師にお声がけください。検査結果を一緒に確認しましょう!

## 引き続き感染症予防対策を実施しましょう!

高齢者を対象に、新型コロナウイルス感染症のワクチン接種が始まりました。しかし、全ての方が接種するのはまだ先になりそうです。

### 【基本的な感染予防対策】

1. 石けん、またはアルコール消毒による手洗い
2. マスクを着用し、咳エチケットを行う
3. 体温測定など、日頃からの体調管理
4. 3密（密集、密閉、密接）を避ける

感染症拡大防止に  
ご協力ください



ここで再度感染予防対策を確認し、引き続き実施するようお願いいたします。

健康のことで何かありましたら、お気軽にご相談ください。 神林支所地域振興課地域福祉室

Tel66-6113

すなやま支援員だよりについてご意見、ご希望がございましたらお気軽にお問い合わせください。

メールアドレス sunayama-shien@sea.plala.or.jp