



# 陽だまり通信



発行：大船渡市社会福祉協議会陽だまりサポーター

NO.38

## 健康栄養セミナー・脳と身体 of 健康体操

7月11日(水)に浦浜泊公民館に於いて、味の素による「健康栄養セミナー」とテレビでおなじみの秋野暢子さんによる「脳と身体 of 健康体操」が行われました。ウニの開口で参加者が少なくなることが心配されましたが、36人の参加がありました。夏野菜のトマト・ピーマン・ナスを煮込んだトマトカレーを作り、ご飯と一緒に食べましたが、参加者からは「麺にのせて食べてもおいしそう」との声もきかれました。

今年の夏は猛暑だったので夏を乗り切る献立でした。



9月

日	曜	場 所
5	水	崎浜公民館
7	金	吉浜地区拠点センター
20	木	鷹生公民館
21	金	下中井公民館
25	火	猪川地区公民館
28	金	綾姫ホール

10月

日	曜	場 所
3	水	崎浜公民館
5	金	吉浜地区拠点センター
9	火	田代屋敷公民館
10	水	鷹生公民館
19	金	下中井公民館
23	火	猪川地区公民館
26	金	綾姫ホール

## 秋野暢子さん直伝！お米のとぎ方

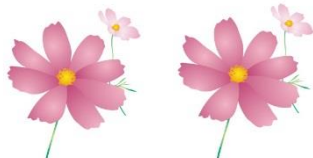
- ① ザルに米を入れ、水を回しかけて10秒ほど置く、その後20回くらいとぐ
- ② 水を溜めたボールにザルごと入れ、振り洗いしてすぐに引き上げる
- ③ 2回目は10回くらいとぎ、新しい水で振り洗いする。3回目も10回くらいとぐ
- ④ 同様に振り洗いし、1時間ほど水にひたす  
(この時、氷を数個入れる)

※お米は最初の吸水がとても重要。美味しい水を使うとよりおいしいご飯が炊けるそうです。



時間：10:00～12:00

猪川地区公民館のみ 13:00 までです。



# 三陸 おかし語り

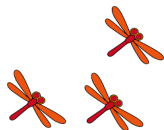


## 「八幡神社と大王杉」

越喜来 平澤信夫さん

越喜来では建前（棟上げ式）の時に家主はその場に居る事を許されず、八幡神社で待っていなければなりません。いわれは分かりませんが、自分の自宅の時も式が終わるまで、神社で待っていたものでした。

その当時、越喜来では「どんと祭」が無く、神社の側にある大王杉の大きな穴に、地域の人たちがお札やお守りを納めていました。今、その穴はふさがれています。大王杉は大きな枝を四方八方に伸ばしていたので、その付近の地名は「杉下」と名前が付いています。



## 「釜地の御牛岩（みうし岩）」

綾里 澤村トクノさん

綾里崎灯台がある釜地という所に、昔、藤二という男の人が牛と共に暮らしていました。塩を作っては盛町まで売りに行っていたそうです。牛は海水を汲んで運ぶために、なくてはならない相棒でした。ある日、牛は力尽きて海岸で死んでしまい、うずくまったままの姿で岩になってしまったそうです。

いまでも釜地には牛の姿をした岩があり、綾里の人たちはその岩に「御牛岩（みうし岩）」と名付けました。



～今夜のおかずにもう一品～

## ナスのトマトソース添え

### 《材料》 分量（4人分）

●ナス・・・・・・・・中4本

●トマト・・・・・・・・中2個

●オリーブオイル

又はサラダ油・・ナス用大さじ3

●オリーブオイル

又はサラダ油・・トマト用小さじ2

●ポン酢・・・・・・・・大さじ2

### 《作り方》

① ナスを縦に4~6等分に切り、水にさらす。

② フライパンにオリーブオイルを入れナスを焼く。

③ 焼けたら皿に盛る。

④ トマトは種を取り荒みじん切りにする。

⑤ フライパンにオリーブオイルを入れてトマトを炒め、ポン酢で調味する。

⑥ 皿に盛ったナスの上にトマトソースをかける。

\*ナスとトマトを組み合わせる事で糖尿病の血糖値の上昇や、高血圧予防になります。



## 地域サロン支援のお知らせ

「陽だまり」では、災害公営住宅の集会所・公民館等でサロンを開催する為のお手伝いをしています。歌・軽体操・ゲーム等・男女・年齢問わずみんなで「お茶っこ会」を開いてみませんか。みんなで、集まってしゃべって大いに笑って楽しい時間を過ごしましょう！！

「何から始めようか？」と思ったら「陽だまり」に声を掛けて下さいね。



こんにちは「にこにん」です。今年の6月6日にデビューしてがらいろんなどごのサロンにはまってだもの。誰とでもすぐ仲良くなれるし、今度見たら声掛けでけらい。オラのごどみんなめんこいって言うんだもの、おしよすう。夏祭りもおもすがったしなあ、踊りもやんべえに踊れたしアハハ・・・♪



## 大船渡市社会福祉協議会

生活支援相談員(陽だまりサポーター)

☎ 0192-47-3233 (Fax 47-3234)

E-mail: ooshakyohidamari@pony.ocn.ne.jp