

社協



# 陽だまり通信

No.12

発行：大船渡市社会福祉協議会陽だまりサポーター

## 迎春

3度目の春を迎えました  
 それぞれの別れや旅立ちが加速されていく中  
 “陽だまり”は今年も、明るく・元気よく をモットーに  
 皆様に寄り添い共に歩んでいきたいと思っています  
 本年もどうぞよろしくお願ひいたします  
 今日の夜明けが皆様にとって真の夜明けとなりえますよう  
 心よりお祈りいたします



### 《 お知らせ 》

#### ○退職職員

柏崎 きよ子  
 12/27 を持って退職  
 しました

#### ○新任職員

片山 啓予  
 (かたやまひろよ)  
 大船渡・末崎地区担当  
 どうぞよろしくお願ひ  
 します

### 災害公営住宅の仮申し込み

注意

締め切りが近づいています！

申し込み締め切り⇒平成26年1月31日(金)

仮申し込み書を提出しないと、事前登録されません  
 登録されないと災害公営住宅に入居することが  
 できなくなりますので入居を希望する方は必  
 ず提出してください

※仮申し込み書は、前回アンケート調査で災害公  
 営住宅を希望された方のみへの発送です  
 仮申し込み書が届いていない場合は、市役所  
 住宅公園課へお問い合わせください

☎ 27-3111(内線 326)

### “陽だまりの会” in 宮田



恒例となりました  
三門松作り!!



バージョンアップ  
して今年も力作  
が揃いました



# ピロリ菌のヒミツ!



## 《ピロリ菌とは?》

正式名称は「ヘリコバクタ・ピロリ」 胃の中を棲み家とし、酸を中和する酵素を持っている。

自身の周りに高いアルカリ性のアンモニアを発生させ胃酸から身を守っている。この酵素が胃の粘膜に障害を起こすとされ、**胃潰瘍や胃がんの原因**と考えられている。ピロリ菌は多くの場合、5歳以下で感染し、胃に炎症を起こすことは確認されていますが、ほとんどの人は自覚症状がなく過ごし、何十年後かに発症することもあります。

ピロリ菌は除菌することができます

◇ 病院を受診し、服薬治療にて約1ヶ月後、再検査し、「陰性」であればそこで終了。

「陽性」だと、6ヶ月後に2次除菌

◇ しかし、近年 薬耐性のピロリ菌が増えているのも事実です。

そこで「LG21」という乳酸菌が効果的であることが発見され、発売もされています。

個人差はあるでしょうが、他に口臭が消え、舌がキレイになるなど効果はあるようです。

## 《ピロリ菌の感染原因》

口～口  
感染

菌垢や唾液から  
検出された

糞～口  
感染

糞便から  
検出された

飲料水  
からの感染

河川・井戸水を  
飲用していた



## 写真洗浄からのお知らせ

写真の洗浄の受付は、平成26年2月末で終了します。洗浄を希望の方は早めにご連絡ください。

〈 問い合わせ 〉

大船渡市社会福祉協議会

Y・Sセンター内 ☎ 27-0017



## ～【食の匠】梅澤さんの裏技レシピ～

### 〈 2種類のスパゲッティ 〉

#### ○ 材料

- ・スパゲッティ
- ・野菜(玉ねぎ、ピーマン)ハムなど
- ・中華だしの素
- ・油

#### ○ 作り方

- ・野菜、ハムなどを中華だしの素で炒める
- ・スパゲッティを茹でて炒めた野菜と共に半分にしておく
- ・半分はケチャップとウスターソース、残り半分はマヨネーズで味付ける。



梅澤 洋子さん(75)

被災し、立根町に住んでいます  
いろいろ試した料理の中で簡単でおいしく出来るものを紹介します。

### 〈 カリッとジューシーな鳥の唐揚げ 〉

#### ○ 材料

- ・オレンジジュース 100%
- ・鶏肉
- ・片栗粉
- ・揚げ油



#### ○ 作り方

- ・鶏肉にオレンジジュースを浸るくらい入れ、2～3時間おく(好みでしょうゆ、めんつゆを入れても良い)
- ・片栗粉をまぶして揚げる



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—アドレス: ooshakyohidamari@pony.ocn.ne.jp