

社協



陽だまり通信

NO・13

発行：大船渡市社会福祉協議会陽だまりサポーター

“陽だまり”新体制 ♥ どうぞよろしく

今年度、“陽だまり”では退職者や部署の移動により、新しいメンバーを加え地区担当の変更を行うこととなりました。

自宅再建や、災害復興住宅への移住など自立への動きが進む中、それぞれの進捗は違います。担当が変わってもこれまでと変わらず、個々のペースに合わせ共に寄り添いながら、共に前を向いて歩いて行きたいと思っています。新しいメンバーが伺いましたら、どうぞよろしくお願い致します。

《大船渡町・末崎町》

菊地由美 吉田さえ子
佐藤仁美 伊勢あや子

《大船渡町・赤崎町》

今野智子
千葉貴恵
佐々木淳子



石川淳子

《大船渡町・末崎町》

佐々木真知子 片山啓予
永澤龍子 木元留美

《大船渡町・日頃市町・盛町》

炭釜ミサ子
坂本道子
岩淵淳子
山崎るり子



《猪川町・立根町・盛町》

見世しのぶ 橋場修子
紀室修子 岡澤真理子

《三陸町・盛町》

水野孝子
新沼いづみ
千葉恭子



刈谷ひとみ

※写真は新メンバーです

“陽だまりの会” in 長洞

猪川町にある約250世帯が暮らす市内最大のマンモス仮設“長洞仮設”では毎週1回集会所で“お茶っこ会”を開催しています。たくさんの方たちが参加しています。

体を動かしたり
ゲームをしたり
何か楽しそう！



今や4人に1人が … つらい花粉症のはなし



《花粉症の原因》

- ❖ 花粉症の起こる第1段階は、花粉が人の鼻や目の粘膜に付着することです。
- ❖ 花粉を異物と判断し、体の外に追い出そうとする反応が、“くしゃみ”“鼻水”などの症状として現れます。
- ❖ 花粉症になる人とならない人がいるのは、体内に侵入してきた異物に対して、生まれつき抗体がでやすいかどうかという遺伝的な違いと考えられています。
- ❖ 原因植物は、スギの他にヒノキ・イネ・ブタクサ・ヨモギなど約50種類もあります。

《症状》

- ・ 鼻水がどんどん出てくる
- ・ 鼻づまりがひどい
- ・ くしゃみが何度も出る
- ・ 目のかゆみ
- ・ 涙が出る
- ・ まぶたが腫れる
- ・ 目の充血
- ・ 頭痛
- ・ 咳
- ・ のどの痛み
- ・ イライラする
- ・ 憂鬱(ゆううつ)になる
- ・ 集中力の低下
- ・ 皮膚炎の様な症状



花粉を避けるため日常生活で気を付けること



★ 花粉情報に注意する

花粉の飛散時期や自分の症状をきちんと把握しておくことが大切



★ 花粉が付着しやすい衣服の着用を避ける

① 室内に入る花粉を防ぐ



- ★ 帰宅時、衣服や髪をよく払ってから入室
- ★ 洗顔・うがい・鼻をかむ

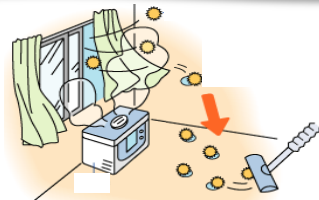


★ 飛散の多いときは布団や洗濯物の外干しはしない

② 室内での飛散を防ぐ



★ 飛散の多い時は窓・戸を閉めておく 換気は窓を小さく開け、短時間で



★ 花粉は湿気を含むと重くなり落下 加湿器の利用もオススメ



★ こまめに掃除を 特に窓際を念入りに

③ 体に入る花粉を防ぐ



- ★ 飛散の多い時の外出を控える
- ★ 外出時にはマスク・メガネを使用する



お芋の自然な甘さがほんのり！ 《甘藷サラダ》はいかがですか？

○ 材料 (4人前)

- ・ さつまいも … 250g
- ・ くるみ … 30g
- ・ 姫ひじき … 20g
- ・ にんじん … 適量
- ・ ドライビーンズ … 30g
- ・ マヨネーズ … 大さじ2
- ・ コショウ … 少々

○ 作り方

- 1) さつまいもはよく洗って、濡れたままラップにくるみ、電子レンジで5～6分 竹串がスッと刺さるまで加熱する。皮をむきボールに入れ熱いうちにつぶす。
- 2) 人参は千切り、ひじきは一度水で戻し、熱湯でさっとゆで水きりしておく。
- 3) 飾り用のクルミを少し残して、他は粗めに刻む。
ドライビーンズは水気をふいておく。
- 4) 材料全てをまぜあわせ、マヨネーズ・コショウで味を調える。器に盛ったら上にクルミを飾る。

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