

社協

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

N0.15

“陽だまりサロンin地域”を開催中

“陽だまり”では、新しい地域に移った方たちが1日も早く その地域に溶け込めますように、また、高齢者が気軽に集まれるお茶のみの場として8月1日よりサロンを開催しています。

地域の協力者の方たちの参加もあり、各地区盛況です。

- ✿ 時間：10:00～正午
- ✿ 内容：血圧測定・体操・お茶のみ交流会
- ✿ 参加費：無料

※ご近所お誘いあわせの上ふるってご参加ください
多くの皆さんの参加をお待ちしています



吉浜地区サロンの様子

✿ 開催場所 ✿

- 吉浜地区拠点センター
- 綾姫ホール
- 三陸保健福祉センター
- 猪川地区公民館
- 基石コミュニティセンター
- ギャラリー さかい
- 坂本沢公民館
- 小通公民館
- 下中井公民館



《問い合わせ》 大船渡市社会福祉協議会
“陽だまり” ☎ 47-3233

《 YSセンター情報 》

大船渡市YSセンターは、温水プール・トレーニングルーム・浴室・つどいの広場などを備えた施設です。どなたでも低料金でご利用になれます。

単位：円

	一般	高齢者	障がい者	中学生	小学生	幼児
ヘルスポール	500	300	200	300	200	100
浴室	250	100	100	200	100	100
トレーニングルーム	300	200	200	200	利用できません	
ワークセンター	300	200	200	200	100	無料
	陶芸窯使用料(1回) 1,010円 ※灯油代は実費					
遊戯室	300	200	200	200	100	100
	つどいの広場わいわいステーションは無料					
教養娯楽室(和室)	〈個人〉3時間まで200円 その後1時間ごとに100円					
	〈団体〉3時間まで1,520円 その後1時間ごとに1,010円					
会議室(大・小)	3時間まで1,520円 その後1時間ごとに1,010円					

開館時間 AM 9:00 ~ PM 8:00 (毎週月曜日 休館)

Y・Sセンターからのお願い

駐車場が大変混み合っておりますので、できるだけお乗り合わせの上おいていただくか、『サンリア』と『Y・Sセンター』を結ぶ無料の送迎車をご利用くださいますようお願いいたします

〈送迎車時刻表〉

サンリア発	Y・Sセンター発
8:45	10:10
10:15	12:05
12:10	13:15
13:20	14:35
14:40	16:00
16:05	17:30

夏を快適に過ごすため！住宅の“カビ”に気を付けて

— 意外と知らない予防法 —

《カビの原因》

気密化した住宅の換気不足による室内の温度の上昇が原因です

※ 『ぬれやすく、汚れやすいところ』

流し台・洗面所・風呂場

※ 『結露しやすいところ・冷えやすいところ』

窓・外壁に接しているところ

※ 『空気のよどみ場所』

押入れ・納戸・家具裏ウラ・締め切った場所

※ 『湿気の多いところ』

洗濯物の室内干し・加湿器の使い過ぎ

《予防法》

ポイント

★ 換気！

窓を開けて、空気の流れを良くすることが大切ですが、入り口となる窓は少しだけ開ける方が、空気の流れが速くなり効率よく換気できます

★ エアコンはこまめに掃除！

湿気対策にエアコンや除湿器を使うのはいいですが、フィルターの掃除をしないと中で増殖したカビの胞子を部屋中にまき散らすこととなります
～月に1回以上はお掃除を～

★ 掃除機をかける前に！

まずは固く絞った雑巾で拭き掃除をしてから・・・
(カビの胞子の数を減らす)

☺☺☺ 掃除と換気が最大の予防と解決策 こまめな掃除を習慣化させましょう ☺☺☺

《湿気度チェック》

- 湿度計がありますか
- 1日中、家を閉め切りにしていませんか
- 室内を換気する時、反対方向の窓を開けるなど効果的な換気をしていますか
- 炊事や、湯沸器を使う時換気扇を回していますか
- なべ物をする時、換気扇を回していますか
- 入浴中や、入浴後浴室が乾くまで、換気扇を回すか窓を開けていますか
- 室内に水槽や、鉢植えが大量に置いてありませんか
- 室内に洗濯物を干していませんか
- 乾燥機の排気が室内に漏れていませんか
- 石油ストーブ・ガスストーブの上に、やかんを乗せていませんか
- ファンヒーターやストーブの使用時、換気をしていますか
- 加湿器を必要以上に使用していませんか
- 窓ガラス、アルミサッシ等にできた結露を拭き取っていますか



赤崎町 鳥沢仮設
東 スイ子さん

スイ子さんのがんづき

《作り方》

- ① 薄力粉・白砂糖・ベーキングパウダーをボールに入れ、よくまぜる。
- ② 水を少量ずつ250ccを加え、混ぜ合わせる。
- ③ その中に卵を加えさっくりと混ぜる。
- ④ 蒸し器を火にかけ、少し泡が出る程度に温めておく。
- ⑤ その中にクッキングペーパーを敷き(蒸し器をぬらしたほうがつきやすい) 材料を入れる。
- ⑥ 15分ほど蒸す(8分強火、7分中火)
- ⑦ フタを開け、ごまをふりかけ、更に7～8分中火で蒸す
- ⑧ 火を止め、フタをとって、5分程さましたら、出来上がり。

《材料》

- 薄力粉 300g
 - 白砂糖 300g
 - ベーキングパウダー 大さじ2
 - 卵 1ヶ
 - 水 250cc
- (蒸す時にクッキングペーパーを使用します)



“陽だまりの会” in 後の入

時間が経つのも忘れて
笑いあり・お喋りありの楽しい
ひとときを過ごしています。



毎回「サロン」が
楽しみです!!



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