

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

NO.17

謹賀新年

4度目の春を迎えました

ようやく、復興の槌音が響いてきています

今年は復興住宅もでき、別れと出会いが数多く見られると思います
地域における新しいコミュニティ作りがますます大事になってきます

私たち“陽だまり”は少しでもそのお手伝いが

できれば・・と願いながら活動して行きます

今年もどうぞよろしく願いいたします

平成 27 年 1 月 吉日



『陽だまり地域サロン』開催中です

午前の部 10:00~12:00 (お茶のみサロン)

午後の部 13:00~15:00 (安心に暮らすためのお話)

ご近所お誘い合わせの上、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。



<2月の地域サロン予定>

日	曜	場 所
6	金	吉浜地区拠点センター
9	月	坂本沢公民館
10	火	碓石コミュニティセンター
13	金	三陸公民館
17	火	ギャラリーさかい
20	金	下中井公民館
23	月	小通公民館
24	火	猪川地区公民館
27	金	綾姫ホール

<1月の地域サロン予定>

日	曜	場 所
9	金	三陸支所
13	火	碓石コミュニティセンター
13	火	坂本沢公民館
16	火	下中井公民館
20	火	ギャラリーさかい
23	金	綾姫ホール
26	月	小通公民館
27	火	猪川地区公民館



目からウロコ”の料理レシピ!!

— 梅澤洋子さんの料理が上手(美味)くなるワンポイントレッスン—



カリフラワー を茹でる時

- 牛乳を入れて茹でると、白く綺麗に美味しくなります。
- 小麦粉を少し入れると『コク』がでます。



カレー をつくる時

- カレーを作る時、カレー粉が足りない場合、じゃが芋を擦って入れると美味しく仕上がります。



サラダ を作る時

- レタスのサラダに、海苔、サラダ油、醤油を加えると美味しくでき上がります。



魚 を焼く時

- 金網に『酢』を塗り、魚にも『酢』を塗って焼くと、皮が剥がれず、綺麗に焼き上がります。



食の匠で有名な梅澤洋子さんから教えて頂きました。

皆さんぜひ一度試してみてください



長芋の天ぷら を作る時

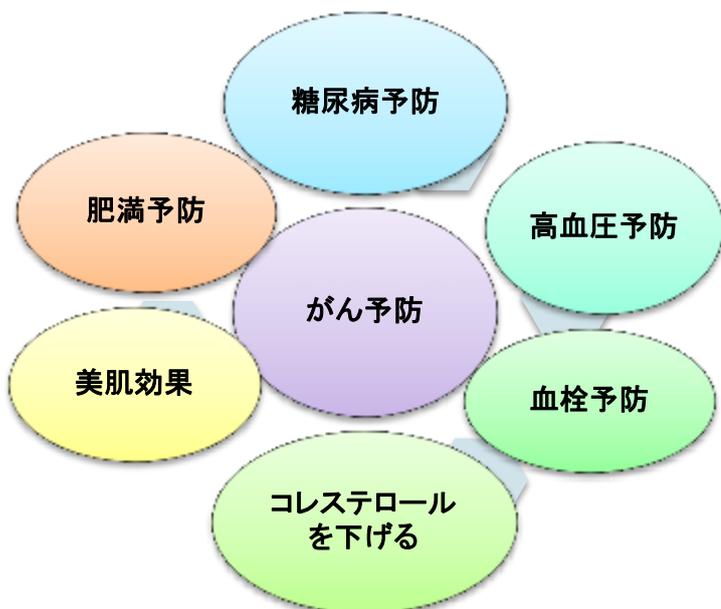
- 摺おろした長芋に片栗粉を入れて、少しの間そのまま置く。その中に竹輪やソーセージ、ウィンナーなどを加えて揚げると美味しいですよ。

今、話題の

酒粕がすごい!

現代人に不足しがちな栄養素をバランス良く補ったり、健康、美容の増進、コレステロールを下げ、便通をよくしたりする効果があります。

冷凍保存もできるので大いに活用しましょう。



医療費免除延長へ

- ★ 震災で被災した国民健康保険(国保)加入者を対象とした医療費負担の免除措置について、最長 平成27年12月末日まで延長になります。
- ★ 但し、個人により延長期間が異なります。
- ★ 対象の方々には、12月16日(火)から、個別に大船渡市より免除通知が郵送になっていますので確認して下さい。

※ 詳しいお問い合わせ先
大船渡市役所 国民健康保険課

☎ 0192-27-3111

(大船渡市広報 12月20日号より)

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