

陽だまり通信

NO.19

発行：大船渡市社会福祉協議会陽だまりサポーター

『陽だまりサロン』開催中です

現在、“陽だまり”では各仮設住宅や、地域において様々な内容のサロンを開催中です。高齢化が進み、独り暮らしや高齢者のみ世帯が増加しており、様々な問題を抱え、悩んでいる方も多いのではないかと思います。サロンでは、本人はもちろん、ご近所やお知り合いの困り事や悩み事を聞かせて頂ければ、後日、対応致します。

お気軽にお話し下さい。

知り合いのいない地域に引越され不安を抱えながら過ごしている方も、どうぞお気軽に“陽だまりサロン”にご参加ください。お待ちしております。

時間 ☆ 10:00 ~ 12:00

内容 血圧測定、軽体操、手芸など



長洞仮設



日頃市町
小通地域



日頃市町大森・坂本沢地域

<5月の地域サロン予定>

日	曜	場 所
1	金	吉浜地区拠点センター
11	月	坂本沢公民館
12	火	基石コミュニティーセンター
15	金	下中井公民館
19	火	ギャラリーさかい
22	金	綾姫ホール
25	月	小通公民館
26	火	猪川地区公民館

<6月の地域サロン予定>

日	曜	場 所
5	金	吉浜地区拠点センター
8	月	坂本沢公民館
9	火	基石コミュニティーセンター
15	月	鷹生公民館
16	火	ギャラリーさかい
19	金	下中井公民館
22	月	小通公民館
23	火	猪川地区公民館
26	金	綾姫ホール

自立相談支援窓口 『ここからセンター』

※住田町エリアに関しても岩手県より受託しました

♡♡ 『こころ』と『からだ』をリセットし 《ここから》はじめるために ♡♡

社会福祉法人大船渡市社会福祉協議会

『ここからセンター』

場 所：○ 大船渡市Y・Sセンター内
 (大船渡市立根町字下欠 125-12)
 ○ 大船渡市総合福祉センター 地下1階
 (大船渡市盛町字下館下 14-1)

日 時： 8:30~17:00

利用料： 無 料

問い合わせ： 0192-27-0001

(時間外) 080-9257-7244 / 080-9257-7245

ご相談ください！

- 1) どんな相談でも対応します。
- 2) いつでも、どこでも対応します。
- 3) 自立に向け継続的に支援します。



お金のこと、仕事のことで
困っている..

家族のこと、住まいの
ことで相談したい

お困りごとをあなたと一緒に整理します

プチ不調を改善！— 自律神経を整えよう—

自律神経って何？

自律神経とは、体内の機能を一定に保とうとする神経の事です。自分で意識しなくても、体温は調節され、血液は循環し、消化や吸収、排泄、免疫なども必要に応じて機能します。

- ❖ 自律神経のバランスが悪いとどうなるの？ ❖
 - ◇ 免疫力が下がる（風邪、アレルギー疾患、感染症）
 - ◇ 血流が悪くなる
（便秘や下痢、肌荒れ、冷え、むくみ、肩こり）
脳梗塞や心筋梗塞の原因・血栓が出来やすい状態になり、臓器の機能低下につながる
 - ◇ 自律神経失調症を招く
原因が特定できない頭痛、微熱、めまい、耳鳴り、動悸、イライラなどの症状が同時にいくつも表れる状態
- ※ しかし、ちょっとした心掛けで、自律神経は自分で整えることができるのです。

あなたの自律神経は正常？

まずはセルフチェック！

- 風邪をひきやすい
- 安静時でも動悸や息切れがある
- 下痢や便秘になることが多い
- 手足が冷える
- よく眠れない、寝つきが悪い
- 肩が凝りやすい
- 手足にむくみやだるさ、しびれを感じる
- 不安や憂うつな気分が続く
- 生理が不順である
- 疲れやすい
- 目まいや耳鳴り、立ちくらみをよく起こす
- 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- 朝から疲れを感じる
- 頭痛を起こしやすい
- 怒りっぽい、イライラしやすい
- 気力や集中力があまりない
- 多量に汗をかく

バランスを整える

II

環境を整える

- ❖ 部屋を片付けよう
- ❖ 花や緑の力を借りよう
- ❖ 美しい風景や家族の写真で安らごう
- ❖ 音楽は聞く薬
- ❖ 香りを味方につけよう

自律神経のバランスを整える1日の過ごし方

- ・朝起きたらすぐ「コップ1杯の水」
- ・起き抜けの運動はNG
- ・朝食は必ず食べる



- ・昼食前にコップ1杯の水、ゆっくりと腹八分目
- ・緊張した時は「手を開く」と笑う
- ・太陽を浴びながらの散歩、ストレスには深呼吸

- ・夕食は就寝の3時間前までに済ませる
- ・入浴は40℃位で15分
（最初の5分は首まで浸る。残り10分は半身浴）
- ・お風呂上りにコップ1杯の水



テイ子おばさんの ご・ま・ゆ・べし

長洞仮設
及川テイ子さん



《作り方》

- ① もち粉 250gに水 300 ccを入れてかき混ぜる。(塩も少々入れる)
- ② 蒸し器にさらし布を敷いて①を流し入れ、30分位蒸らす。
- ③ ボールにゴマ 300g、砂糖 400gを入れて混ぜ合わせておく。
- ④ ②が蒸しあがったら、③に入れ、熱いうちに手で混ぜ合わせる。
- ⑤ 型にする箱などを用意する。(外しやすいように内側にサラダ油を薄く塗っておく)
- ⑥ 型に④を入れる。すき間や穴が出来ないように手で丁寧に押し込む。
- ⑦ 型からはずしサランラップに巻き常温で冷ます。
- ⑧ 長期保存は、冷凍庫で保管。食べる時は自然解凍で柔らかくなる。

《材 料》

すりごま 300g
（黒又は白）
白砂糖 400g
もち粉 250g
塩 少々

《用意するもの》

- ・蒸し器
- ・蒸し布(さらし布)
- ・ボール
- ・お菓子箱
(好みの大きさ)
- ・サラダ油
- ・サランラップ

※ 体内には、自律神経のバランスを高いレベルで整えるために、『時計遺伝子』というものが備わっています。

『時計遺伝子』を活性化させるために

— 覚えておきたい食事のポイント —

食事と食事の時間を空ける事！

空腹の時間が長いほど時計遺伝子は活性化。

3食ともにバランスのよい食事を！

1日30品目を目安に、腹八分目が理想。

できれば朝食をしっかり！

夕食からの時間が長いほど朝食はしっかり食べる。

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