

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.21

## 『陽だまりサロン』開催中です

ひとり暮らしや日中ひとりで退屈だと感じている高齢者の方などが、気軽に集まれるお茶のみの場として“陽だまりサロン”を開催しています。

内容は軽体操や手芸、たまにはゲームなどをして笑ったり お茶飲みしながら 楽しくおしゃべり・新しい仲間ができたり、思いがけず懐かしい出合いがあったりして、とても楽しまれています。ご近所お誘い合わせて、参加してみてください。



下中井公民館にて

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

### <10月の地域サロン予定>

日	曜	場 所
2	金	吉浜地区拠点センター
13	火	碁石コミュニティセンター
13	火	坂本沢公民館
14	水	鷹生公民館
16	金	下中井公民館
23	金	綾姫ホール
26	月	小通公民館
27	火	猪川地区公民館
27	火	ギャラリーさかい

### <11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	碁石コミュニティセンター
11	水	鷹生公民館
17	火	ギャラリーさかい
20	金	下中井公民館
24	火	小通公民館
24	火	猪川地区公民館
27	金	綾姫ホール



## あかさき 今昔物語



漁業の盛んな赤崎地区。昭和8〜11年頃は最もイワシの漁獲高があり、浜は活気に溢れ、賑わっていました。金野ハルさん(赤崎町大洞)が記憶の中から当時(5〜6歳)のことを語ってくれました。

ハルさんの育った永浜地区では、漁民みなでお金を出し合っている、大きな船を2艘買いました。

「船の名前は、確か「あぐり」と覚えてだども、網の名前だったかな。

男衆が漁さ出で、帰りが夜遅くなるなど、母さんが「今日は大漁だな」とよく言っていたものです。

「え〜、え〜、ええよーいど」らさ〜」

船が湾の中にある「でわ島」に差し掛かる頃がら、大漁を告げる歌いこみが聞こえてきて、それを合図に、家々から片手に提灯さげ、片手さばザル持って、船の着く貯木場に集まったもんだ。

大漁旗をはだめがせだ船がら、櫂で船底や船縁をはだいで拍子をとりながらの歌いこみがよく響いて、その勇ましい姿に一層沸き立ったものです。

活気ついた浜は、早速、女衆が上がったイワシを煮で、汁だの身だの油に分げ、其々の家さ均等に分けたっけもの。手間代によくお菓子など貰ったりしてね。俺家の母さんは、貰ったお菓子などはその場で食べに家で家さ持ってって、家族みんなでもう一回祝ったものです。

傍であ子供どが駆け回ってで、「これあ!あぶねあがら、鍋さば近づくな」って怒られたもんだでば...『と、5歳のいたずらっ子に戻った顔をして笑いました。当時の情景が見えてくるお話です。

ハルさんの楽しいお話は、まだまだ続きました。紹介できたのはほんの一部です。

機会があったら、また先輩方の貴重なお話を聞き“陽だまり通信”にも掲載していきます。

## 新型『秋バテ』にご注意 !!

～『夏が終わったのにバテ気味・・・』夏の不調が秋まで続く～

『なんとなく調が悪い』『なんだか体がだるい』

ここ数年の異常な猛暑は、涼くなった秋の体調にも

“秋バテ”という形で影響を及ぼしていることがあります。

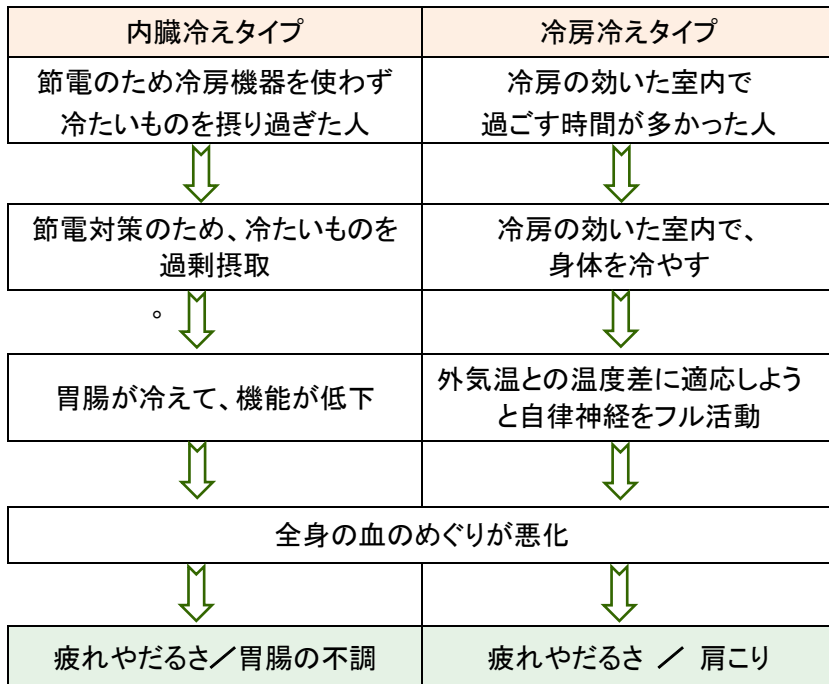


### “秋バテ”の原因

主なものは、自律神経の乱れ  
ストレス(仕事・家庭・人間関係)なども  
今年の新型“秋バテ”は  
『内臓冷えタイプ』と『冷房冷えタイプ』  
夏の生活習慣により分類されます。

### “秋バテ”の症状

- ◇倦怠感
- ◇食欲不振
- ◇胃の不快感
- ◇肩のコリ
- ◇頭痛
- ◇不眠
- ◇頭が冴えない
- ◇めまい
- ◇吐き気
- など



### 心と体を休ませましょう

#### 対策の基本は『じんわり温め』&『ゆっくりリラックス』

- ❖ 温かいものを食べる  
胃腸に負担のかからないものを  
食べ体の中から温める。
- ❖ 軽い運動をする  
血行が促進され、胃腸の働きを活発にする。
- ❖ ゆっくり半身浴をする  
ぬるめのお湯にのんびり浸かり体の芯から温まる。  
リラックス効果もあります。
- ❖ 凍ったものを摂りすぎない  
暑いとつい氷の入った飲み物を飲んでしまいがち  
理想的なのは常温の飲み物です。
- ❖ 冷房の設定温度は25～28度  
部屋の中と外の温度に大きな差を作らない。
- ❖ 外出時は羽織れるものを準備  
冷房の効きすぎた中に入ったら 体を冷やし  
過ぎないように、1枚羽織って対策する。



### よし子さんの作る“おやき”



#### 《作り方》

- ① ボールに卵を溶き、小麦粉・タンサン・玉砂糖・塩を入れ隠し味として醤油をひと回し入れる。
- ② 牛乳を加え、耳たぶくらいの柔らかさになるように混ぜる。この時、金時豆(小豆)も一緒に混ぜ合わせる。
- ③ 熱したホットプレートに、7cm位になるようにタネを広げ、きつね色になるまで焼く。
- ④ 表面にブツブツが出来たらクルミを上のにのせてひっくり返し、焼き色がつけば・・・  
— 出来上がり —

千葉芳子さん  
(猪川町下中井)

#### 《材料》

(7cm : 30枚分)  
小麦粉 … 600g  
卵 … 2個  
牛乳 … 750cc  
玉砂糖 … 300g  
塩 … 10g  
タンサン … 5g  
醤油 … 適宜  
味付き金時豆  
(小豆でも可)

### 災害公営住宅に移ってみて・・・

#### 良い点

- ♥ 住宅のそばに保育園や小学校があり子供の声に癒される。
- ♥ 立派なところに入居出来てありがたい。
- ♥ 日当たりも良く風通しも良い。
- ♥ 引っ越し補助金を利用した。
- ♥ プライバシーが守られている。



赤崎町蛸の浦アパート

#### 悪い点

- ☆ 集会所を開放して欲しい。
- ☆ 日中は主に高齢者しかいない。
- ☆ 誰も会わず1人であることも・・・人との関わりが無く淋しい。
- ☆ 風呂場の排水が流れにくく、冬場には凍りそう。
- ☆ 畳がカビていた。風通しをこまめに拭き掃除を行った。
- ☆ 引越しの疲れが中々取れない。等々