

# 陽だまり通信

## NO. 25

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 ニューフェイス !!

4月1日より、新しく入ったメンバーを紹介します。  
3名とも、1日も早く担当地域の一役になろうと頑張っています。

#### 猪川・立根・日頃市 地区

佐藤 洋子

初めての事だらけで、戸惑うことも多いのですが、何事にも積極的に挑戦し頑張っていきたいと思えます。



#### 赤崎・盛 地区

千葉 祐子

以前、花屋で働いていたので、どこかで会った方がいらっしゃるかと思います。  
その時は声を掛けて下さい。  
早く仕事を覚えて戦力になれるように頑張ります。

#### 三陸 地区

飛内ひとみ

「飛内」と書いて「とびない」と読みます。耳慣れない名字なので「どこから来たの？」と、よく聞かれますが、生まれも育ちも大船渡です。  
皆さんに元気を与えられる相談員になりたいと思っています。



— 今後も“陽だまり”を どうぞ よ・ろ・し・く お願いします —



### 「陽だまりサロン」開催中！

気軽に集まれるお茶っこ会です。  
誰でも、男女問わず(特に男性の方大歓迎！)  
ご近所お誘い合わせの上ご参加下さい。  
お待ちしております。

- ・ 時間 午前10:00～12:00
- ・ 内容 血圧測定・軽体操・手芸・お茶っこ



#### 〈 7月地域サロン予定 〉

日	曜	会 場
1	金	吉浜地区拠点センター
12	火	田代屋敷公民館
12	火	基石コミュニティセンター
13	水	鷹生公民館
15	金	下中井公民館
19	火	日頃市地区公民館
22	金	綾姫ホール
26	火	猪川地区公民館

#### 〈 8月地域サロン予定 〉

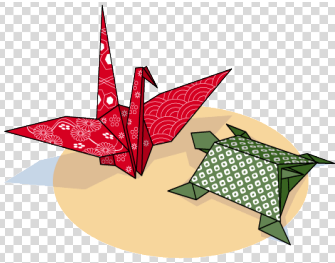
日	曜	会 場
5	金	吉浜地区拠点センター
9	火	基石コミュニティセンター
19	金	下中井公民館
23	火	日頃市地区公民館
23	火	猪川地区公民館
26	金	綾姫ホール



## 地域の元気で長生きさん !!

“陽だまり”がお訪ねしている方の中には、「90歳」を過ぎても達者で、  
独りで暮らしている方たちがたくさんいます。

今回は、長生きの留意点や、いつまでも元気な秘訣などお話を聞いてみました。



大磯 富雄さん(90歳)

末崎町在住

『毎日、朝7時起床 夜は7時就寝。

午前中は洗濯や掃除と自然に任せて

暮らしている。酒やタバコは若い時から

飲んだことが無く、好き嫌いなく何でも食べるが、塩辛い

物や甘い物は食べない。目が疲れるのでテレビは見

ず、ラジオを聴く毎日。読書家で最近“般若心経”を勉

強中。昭和20年に戦地に行き、細浦に帰ってきた翌日

から30年以上も「日通」に勤続する。定年退職後は国

立公園の管理をしながら、“鮑やうに”を捕ったりと、じっと

していることが嫌いで良く動いていた。民謡が好きでよく

聴いたり歌ったりしている。』若い人はやりたいことをや

って、脇見をせず人生を送って欲しいと話していました。



佐藤 カツさん(94歳)

大船渡町在住

常に凜としていて、お話していると  
逆に元気をもらえるカツさん。

元気の秘訣をお聞きしました。



『毎日、規則正しい生活をし、食事は、好き嫌いなく  
何でも食べる。

自宅の庭先では様々な野菜を植え、成長するのを  
毎日楽しみにしている。

家にばかりこもらず、地域の交流会などに積極的に  
参加するようにして、刺激をもらっている。』

また『ご先祖様や仏様を大事にすることを、常に心がけ  
ています』と、笑顔で話してくれました。

### 《「腸内フローラ」＝「腸内細菌」》



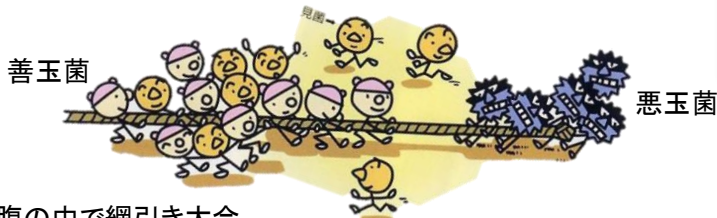
大腸内には、多種多様な細菌が  
生息しており、種類ごとにグループ  
を形成して、腸の壁面に住んで  
います。それはまるで

『お花畑(フローラ)』の様に見える

ことから『腸内フローラ』と呼ばれています。

- ★ 『善玉菌』・・・体に良い働きをする  
腸の運動を促し、悪玉菌の侵入や増殖を防ぐ  
お腹の調子を整える  
(血液サラサラ、美肌、便通良好、免疫UPなど)
- ★ 『悪玉菌』・・・体に悪い働きをする  
悪玉菌が増えると便秘や下痢などお腹の調子が悪くなる  
(肌荒れ、肩こり、便秘、アレルギー、イライラなど)
- ★ 『日和見菌』・・・どちらにも属さない  
善玉・悪玉、優勢の方に味方して作用する

もっとも重要なのは、腸内の環境を整える(善玉菌と悪玉菌  
のバランスを良くしておく)ことが健康維持に繋がります。



お腹の中で綱引き大会

トモちゃん  
おすすめ

と〜っても 簡単 !!

お手軽おつまみ



～食物繊維たっぷりのごぼうを

使って『腸内フローラ』の活性化～

《材 料》

ごぼう……………1本

白ごま(粉末)・・・1袋(60g位)

みりん……………少々

白だし醤油………少々



《 作り方 》

- ① ごぼうは皮をむき、適当な長さに切り、縦に四半  
分にする。(あく抜きはしない)
- ② ごぼうが浸る位のお湯で柔らかくなるまで煮る。
- ③ 柔らかくなったら、一度お湯を捨て、みりん、  
白だしで味付けする。(甘味・塩見はお好み  
で…)
- ④ だし汁がなくなったら、白ごまをふり入れ、ごぼう  
に絡める。お茶うけにもなります。

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