



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. 28

陽だまりサロンと地域支援

《平成 29 年 2 月 予定》

《平成 29 年 1 月 予定》

※ 誰でも、参加自由、年齢・男女問いません。
 (特に男性のかた大歓迎です)
 ご近所お誘い合わせの上、
 お近くのサロンにご参加ください。

- ❖ 時間 午前 10:00～12:00
- ❖ 内容 血圧測定・軽体操・ゲーム・
手芸・お茶っこなど

小さな集まりでも、婦人部、老人クラブ、
 災害公営住宅でも構いません どうぞ、声を
 掛けてください。
 “陽だまり”がお手伝いしたいと思います。

《平成 29 年 1 月 予定》			《平成 29 年 2 月 予定》		
日	曜	会 場	日	曜	会 場
			3	金	吉浜地区拠点センター
6	金	吉浜地区拠点センター	7	火	田代屋敷公民館
10	火	碁石コミュニティーセンター	8	水	崎浜公民館
11	水	崎浜公民館	14	火	碁石コミュニティーセンター
18	水	鷹生公民館	17	金	下中井公民館
20	金	下中井公民館	15	水	鷹生公民館
24	火	猪川地区公民館	21	火	猪川地区公民館
25	水	崎浜区公民館	22	水	崎浜公民館
27	金	綾姫ホール	24	金	綾姫ホール



陽だまりは
 共に支え合いながら元気で明るく楽しい生活を送るための仲間作りを応援しています！



災害公営住宅に移り住んで...

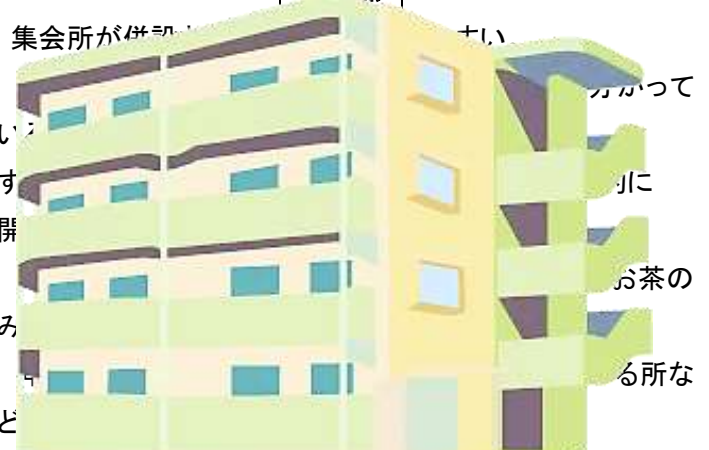
問題点

- 共益費他出費がかさむ。
(団地の共益費・自治会費・既存の公民館費など)
- 引越して体調を崩してしまっている。
- 玄関ドアが厚く重い、特に高齢者は『大変だ』とこぼしている。
- 大きい公営団地は隣に住む人も分からず、緊急時
どのように対応したら良いか不安。
- ご近所の声掛けにも戸惑う。(声をかけてよいものか、
言葉を選んでしまう時...)
- 若い人が多い団地でも日中不在が多く、高齢独居世帯
が点在し、孤立化している。
- 今まで一軒家に住んでいた人たちが、集合住宅に住む
息苦しさを感じている様子が見える。

今、大船渡市では災害公営住宅が全て完成し、
 仮設からの引越しが、盛んに行われています。
 そこに住む人たちに災害公営住宅の問題点や
 良いところを聞いてみました。

良い点

- 集会所が併設されているので、お茶の
会やイベントなど、交流がしやすい。
- 草取りや手のしぼりイベント活動を始めに団地もある。



これからの寒さに注意!! “血圧”のはなし♡

高血圧と低血圧、症状は反対ですが、どちらも血流が悪く、血圧が安定してない状態から起こります。血流を安定させる『ツボ』を押してみるのも、簡単にできる1つの改善策です。

《原因》は ストレスや不規則な生活から起こります

《対策》 左右対称で行ってください

1. 腕全体をゆっくりさする

右手の手のひらを左手の甲にあて、肩へ向けて腕全体を軽くさする。



2. 前腕を円を描くようにさする

左手首から、指全体で小さく円を描くようにさする。ひじ～肩に移動させながら行うと良い。



3. ひじのツボを押す

左腕を軽く曲げ、右手で肘を抱える。

右手の親指を左腕の『曲池』にあて、肩の方向へ軽く押す。



4. 手首のツボを押す

左腕を、手のひらを上に向けて曲げる。

右手の親指を左手の『神門』にあて、ゆっくり押す。



揚げない『大学芋』



材料 (2~3人分)

- ◆ さつまいも … 大1本
- ◆ サラダ油 … 大さじ2
- ◆ 砂糖 … 大さじ1~2
- ◆ 水 … 大さじ1
- ◆ しょう油 … 小さじ半分
- ◆ 黒ゴマ … 少々

《作り方》

- ① さつまいもを皮つきのままたわし等でよく洗い、一口大の大きさの乱切りにして、5分ほど水にさらす。
- ② 水気をキッチンペーパーなどでしっかりふき取る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、さつまいもを入れてフタをしながら弱火で蒸し焼きにする。
- ④ 串がスッと通る位になったら、さつまいもを一旦皿に移し、フライパンの油をキッチンペーパーでふき取る。
- ⑤ フライパンに砂糖と水を入れ、煮立ったらさつまいもを戻し入れ、からめる。
- ⑥ しょう油を入れて混ぜ合わせ、火を止めてから黒ゴマを振りかける。

おばあちゃんの知恵袋

《 臭い! 洗濯物の生乾き臭! 》

臭いのもと

- ♥ 汗などで湿った衣類を放置する。
- ♥ 脱水後の洗濯物を放置する。
- ♥ 雨の日の部屋干し・生乾きの時間が長かった。



乾いた時には臭いが消えていても、残っていた細菌が水分を糧にして増え、臭いが復活します。この臭いを取るには、生乾き臭の元となる細菌を殺す必要があります。臭いを取るには殺菌が必要!!

※ お湯を使って一発 ラクチン殺菌 ※

Step. 1

50度~60度くらいのお湯を、衣類が浸かる程度の入れ物に多めにお湯を入れる。

Step. 2

タオルや靴下など、気になる衣類をお湯に漬ける。(シルクやウールなどはこの方法は向きません)

Step. 3

30分放置してから普通に洗濯機で他の洗濯物と一緒に洗って大丈夫。



本年は何かとお世話になりありがとうございました

“陽だまり”はこれからも皆様に寄り添い歩み続けて行きたいと思っています
どうぞ 良いお年をお迎えください
皆様のご多幸とご健勝を
祈念いたしております



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