



陽だまり通信

福

発行：大船渡市社会福祉協議会陽だまりサポーター

NO. 23

謹賀新年

5度目の春を迎えました

皆様におかれましてもご健勝のこととお慶び申し上げます

今年は仮設の集約に伴い転居が益々進み

別れと出会いが増えていくことでしょう

新しい場所での不安や心配も多々あることと思います

私たち“陽だまり”はこれからも変わらず

皆様が安心して安全に暮らせるお手伝いが

少しでもできればと思っております

本年もどうぞよろしく願いいたします



〈2月地域サロン〉

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
10	水	鷹生公民館
19	金	下中井公民館
23	火	ギャラリーさかい
23	火	猪川地区公民館
26	金	綾姫ホール

「陽だまりサロン」開催中です



気軽に集まってお茶っこ飲みなどしています。
ご近所お誘いあわせ、皆様のご参加をお待ちしています！

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

皆さん 集まって
楽しんでます
素敵な笑顔が
いっぱいです。

〈3月地域サロン〉

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



猪川地区公民館での様子



『冷え性』ではありませんか？

～ 女性の約7割、男性は約1割が『冷え』を感じています ～

『冷え性』は『低体温』とも『冷え症』(病気)とも違います
体がなかなか暖まらない、体は冷たくないのに手足だけが冷えているように感じる
…その『冷え』の主な原因は『血行不良』から来ています

1. 《 冷え性の原因 》

衣服	露出の多い、窮屈な服、体が圧迫される下着など
食生活	栄養バランスが偏った食生活によるエネルギー不足 基礎栄養素とそれを熱に変えるビタミン・ミネラルの不足
空調機器	エアコン等の効かせ過ぎにより、自律神経が乱れ、 体温調節がうまくできなくなる
運動不足 筋力低下	運動不足…代謝が低下し血液循環を悪くする 筋力低下…免疫力低下、毛細血管を収縮させる



『冷え性』は生活習慣を整えることでしか
改善されません

2. 《 冷え性による症状 》

- ❖ 頭痛・肩こりがひどい…血行不良。
- ❖ すぐに風邪をひく…自律神経(体温調節ができない)。
- ❖ 腹痛や下痢が多くなる…体の冷えと共にお腹も冷える
- ❖ 胃がもたれやすい…自律神経(消化液 分泌を制御)。
- ❖ アレルギーや肌荒れがひどくなる…代謝が悪くなる。
- ❖ 生理不順が起きる…自律神経(ホルモンバランス)。
- ❖ 体力がなくすぐ疲れる…毛細血管の収縮。
- ❖ 集中力が低下する。
- ❖ 夜眠れない。



《 日常生活でのポイント!! 》

1. 温めの湯温で入浴し、体の芯から温めましょう。
2. 朝食をしっかりとりましょう。 エネルギーを生み出しやすい献立で1日を始めましょう。
3. なるべく体中の筋肉を動かす運動をする。
時間のない時は手足(指)を動かしてもよい。
4. 『冷え』の状態を長く続けない。
温くなる飲み物を摂ったりして、体の中からも温める。しょうが湯、とうがらし、野菜たっぷりの鍋などもオススメです。

岩手県福祉人材センターご利用案内

福祉人材センターでは、福祉の職場で働きたい方に働く人を求める事業所へのあっせんや、福祉の仕事・資格についての相談などに無料で応じています。

対象：高齢者福祉の職場へ関心のある方・就職を希望する方および今年度卒業予定の方

福祉の資格について知りたい方・介護の仕事を体験してみたい方等

定期相談会実施中

● 毎月第2・4木曜日
ハローワーク大船渡
10:00～12:00

● 毎週月曜日
大船渡市Y・Sセンター
9:00～16:00
※変更の可能性あり

▼相談・問い合わせ
担当 坂本まで

Tel:080-8201-0200

“黒みつ姫”作り教室

《 材 料 》

(30cm×23cmの
バットで1つ分)
もち米…5カップ
玉砂糖…160g
① 醤油 … 50cc
水…150cc
くるみ…30g
黒ゴマ…大さじ2杯

《 作り方 》

1. もち米は研いでザルに上げ、水を切り、蒸し器で30分ぐらい蒸す。
2. 熱いうちに①の材料を入れよく混ぜ合わせ10分置き、再び蒸し器で20分蒸す。
3. バット(四角い器)にラップを敷いて入れ、上に黒ゴマ、胡桃を振りかける。
4. その上にラップを敷き、少し押し加減にして冷ます。
5. 包丁で切り分ける。



猪川町下権現堂に住む
勝俣保子さんから
教えて頂きました。

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