

# 陽だまり通信

NO. 24

発行：大船渡市社会福祉協議会陽だまりサポーター

## 陽だまり新体制

4月1日より新しいメンバーで皆さんの地域を訪問しています。伺った際は、お気軽に声をかけていただくと、嬉しく思います。

### 猪川・立根・日頃市 地区

岩渕・佐藤(仁)  
見世・佐々木(淳)  
菅野・佐藤(洋)



### 赤崎・盛 地区

坂本・菊地  
橋場・千葉(貴)  
刈谷・千葉(祐)

### 大船渡・末崎 地区

永澤・伊勢  
今野・佐々木(真)  
新沼・岡澤



### 三陸 地区

千葉(恭)・水野  
木元・片山  
石川・飛内



### 〈 5月地域サロン予定 〉

日	曜	場 所
6	金	吉浜地区拠点センター
10	火	田代屋敷公民館
10	火	基石コミュニティーセンター
10	火	南笹崎公民館
11	水	鷹生公民館
20	金	下中井公民館
24	火	猪川地区公民館
27	金	綾姫ホール

## 「陽だまりサロン」開催中!

気軽に集まれるお茶っ飲み場です  
ご近所お誘いあわせの上ご参加下さい!

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



## ちょこっとハイカラな“なべやき”

### 《材 料》

薄力粉・・・150g  
砂糖・・・25g  
卵・・・2個  
牛乳・・・150cc  
マーマレード・・・適量  
サラダ油・・・適量(焼用)

### ※マーマレードの作り方

- 1) 甘夏(3個)の皮を刻み、水洗いする。
- 2) 1度、茹でこぼす。
- 3) 砂糖(300g)を入れて、10分程煮つめる。

大船渡町 Sさん  
に教わりました



### 《 作り方 》

- ♡容器に砂糖と卵を入れ軽く混ぜ、次に牛乳を加える。
- ♡よく馴染んだら薄力粉、マーマレードの順に入れ、粘りが出ないように軽く混ぜる。
- ♡フライパンにサラダオイル適量を熱し、たねを入れ弱火で焼く。  
～適色になったらできがり～  
上にマーマレードを飾ると見た目も良いし、美味しいですよ!

## こいのぼり 子どもの集い

日 時： 5月5日(木) 10:00 から

場 所： 福祉の里センター交流広場

※雨天時は福祉の里センター内で行います

- ・ こいのぼり紙飛行機大会
- ・ ペったん手形コーナー
- ・ こいのウロコゲーム など

他 飲食コーナーも多数あります



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)

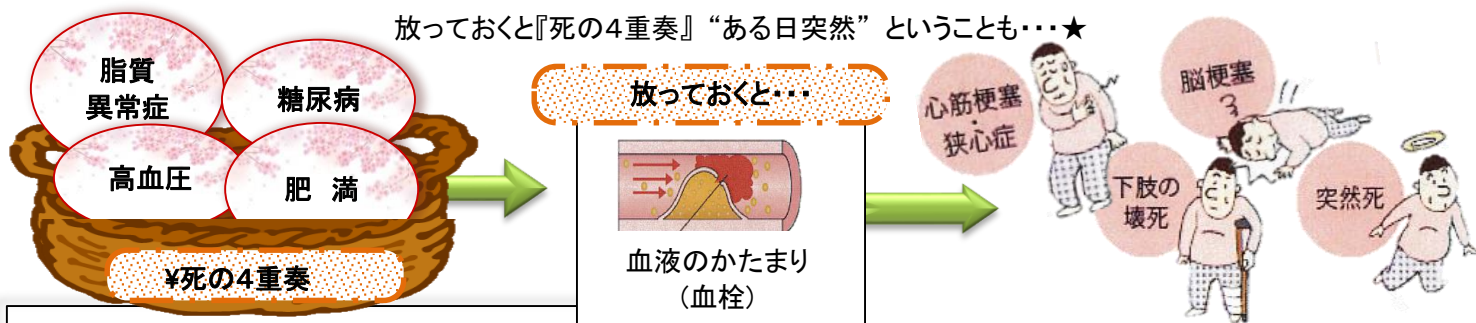
E—アドレス: ooshakyohidamari@pony.ocn.ne.jp

## 今、『酢玉ねぎ』がす・ご・い !!

～ 健康にとっても重要な成分を多く含む『玉ねぎ』、『酢』を加えることにより更に効能アップ ～

現代病と言われる『生活習慣病』の予防・改善に1度お試しください

放っておくと『死の4重奏』“ある日突然”ということも・・・★



### 酢玉ねぎで健康生活

- ◆玉ねぎは簡単に手に入る食材。  
毎日食べると⇒血液がサラサラになり、血糖値の上昇を防ぐ、ガンの予防効果。
- ◆酢は1日大さじ1杯を摂るだけで⇒血圧を下げる、疲労回復など、
- ◆この2つの健康パワーを組み合わせたものが酢玉ねぎ。  
作り方はとても簡単！いつもの食事に取り入れて。
- ◆酢玉ねぎは⇒生活習慣病の予防、免疫力を上げる(動脈硬化、高血圧、がん、糖尿病、便秘の改善、骨粗しょう症など) 毎日の食事に無理なく取り入れ、続けていくことが大切です。

### 《作り方》

- ① 玉ねぎ1個(200g)を薄くスライスする。
  - ② 切った玉ねぎに塩(少々)をふりかけてよく混ぜ、瓶に入れたら酢(150ml)を注ぐ。
  - ③ はちみつ(大さじ2)を加え、全体をよく混ぜる。この時はちみつを少量のお湯で溶かすと混ぜやすい。
  - ④ 瓶を密閉し、冷蔵庫で保存。
- ※漬けた翌日から食べることができますが、5日目が食べ頃です。  
冷蔵庫で7～10日程度保存可能。

末崎町西館の宝と慕われている  
武田トシ子さん(94)と武田テル子さん(92)

娘ざかりの20歳頃を、戦時中という暗い時間を過ごした2人。ほとんどの人が“戦争”を知らない今、貴重な話を伺った。

昭和19年から終戦の日まで、警戒警報や空襲警報が鳴り物々しい日々が続いていた。釜石の艦砲射撃を狙った戦闘機が、峠を越え大船渡にもやってきた。頭上を『ドドドド』と飛び交い、いつ爆弾を落とされるかとても怖かった。

空襲が激しくなったある日、突然、空襲警報が鳴り響き、いつもより一層爆音が大きく響いた。『来たあ』と思い構えていると、音が止まった。『去ったのがな?』と思い、外を見ると、急に旋回しながら戻ってきた。それを目にした途端慌てた。銀行に勤めていたトシ子さんは、男性行員が兵隊に召集されたため、金庫に保管されている書類を、警報の度に持って逃げなければならなかった。逃げ逸つてしまい防空壕へ入るのが間に合わず、金庫に畳を立てて凌いだ。同じ日、漁連に勤めていたテル子さんは大きな資材倉庫へ避難した。やはり逃げ逸つた。今思えば、防空壕のような頑丈な物ではなく、ドカんとくれば粉々になるような倉庫だった。神社を目がけて打ったのだから爆弾が近くの運送会社に当たり、『とても生きた心地がしなかった』と、2人も鮮明に思い出す。

自分達は半農半漁だったので、“供出”に取られても、他の地域よりは食べ物に不自由せず終戦までのげた。ひじきにくず野菜でも合わせて食することができた。終戦後は食糧難が続いて、とにかく食べるものが無かった。漁具まで配給制だった。配給の仕方が悪いと怒る人や、すごい剣幕で凄まじいこと是一生忘れられない。それに絡み、忘れられない大人物を思い出した。…三陸町に住んでいた『入沢東吉さん』。体は小さいが心持ちの大きな人だった。当時、大きな船を何隻も抱えていた。延縄漁で使うロープを『何とか譲つて欲しい』と何度も何度も頭を下げに、三陸から末崎まで通ってきた。少しばかり残っているロープを分けてやると、とても喜び“お返し”に軍用機1機を国に寄付した…というエピソード。

5年前の震災時、すぐ炊き出しがあり物資が届いたが、終戦の時は、物は流れず残っても食べるものが無かった。この辛さは忘れられない。終戦後を考えれば震災の復興は早いと感じる。

千年に一度という津波まで経験することになって『自分たちは大当たりだ！なんでも当たった。』『戦争時代や三度の津波を経て今、が最高に幸せだ。長く生きて色んな目にあつて…生きているからこそその幸せだ。辛かったということは無かった。』

最後の言葉に大正の女を見た。戦後71年、当時のことを話せる人は貴重な存在となった。まだまだ“語り部”でいて欲しい2人である。