

陽だまり通信

NO. 26

発行：大船渡市社会福祉協議会陽だまりサポーター

— いつまでも元気で明るく、ともに支え合いながら、安心して暮らせるための仲間作りを応援します —

陽だまり 地域と支援サロン

地域別サロンに加え、公民館単位の地域や、災害公営住宅のお茶っ会などにも参加し、地域のコミュニティ作りを支援しています。そこから少しずつでも、つながりの輪が広がって欲しいと思います。どうぞ“陽だまり”にお問い合わせください。

従来の地域別サロン日程表

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

《平成28年9月予定》

《平成28年10月予定》

日	曜	会 場	日	曜	会 場
2	金	吉浜地区拠点センター	7	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	11	火	碁石コミュニティセンター
14	水	鷹生公民館	21	金	下中井公民館
16	金	下中井公民館	18	火	石橋公民館
20	火	日頃市地区公民館	25	火	猪川地区公民館
23	金	綾姫ホール	28	金	綾姫ホール
27	火	猪川地区公民館			

6月から三陸町甫嶺(仮設集会所)と浦浜(三陸公民館)でお茶飲み交流サロンが始まりました。

※ 誰でも、年齢・男女 問いません(特に男性の方大歓迎!)。ご近所お誘い合わせの上、お近くのサロンにご参加下さい。

暑い日にオススメ “さっぱり豚しゃぶそうめん”

お子さんやお孫さんと一緒に作ってみませんか



《 材 料 》 4人分
 そうめん : 300g
 豚 肉 : 200g
 大 葉 : 5～8枚
 刻みネギ : 適量
 めんつゆ : お好み量

《 作り方 》

- ① そうめんを好みの固さに茹でる。
- ② 大葉を千切りにする。
- ③ 茹で上がる直前に大葉を入れ、さっと混ぜザルに取り、冷水で締め水気をきる。
- ④ 豚肉を茹で、色が変わったら取り出し、水気を切る。
- ⑤ 皿に盛り、豚肉、きざみネギをのせ、めんつゆをかけたら完成。

～ 夏バテにご用心! ～

夏真っ盛り、そろそろバテ気味の人も多いはず。

「夏バテ」は、①食欲や体力がなくなった
 ②疲れがとれない ③体がだるいといった症状があります。



夏を元気に乗り切る 夏バテを防ぐポイント

◆ バランスの良い食事をとる ◆

たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆、ビタミンたっぷりの野菜・果物などを、意識して摂りましょう。

◆ クーラーの温度調節 ◆

冷房の設定温度は26～28度、身体を冷やし過ぎないように注意しましょう。

◆ こまめに水分補給を行う ◆

水分を摂れば何でもいいという訳ではありません。冷たい飲み物、甘い飲み物は胃腸に負担をかけ、逆に食欲不振の原因となるので、とり過ぎに注意しましょう。

高齢者の方から随筆をいただき、それぞれ本人の自筆をそのまま掲載しました。

また、知られざる旧跡の紹介など、今回は三陸町を特集しています。

一度訪ねてみてください



及川忠之丞さん(91) 三陸町越喜来在住



私の健康は 先祖振りの胎陰と
感謝して胎生す。
「早寝・早起き」から唱える「健康への基本
的な心得」があつたようですが、それにもこだ
わりません。
私は、学生時代からの不規則な生活がスツカリ
身についてしまったように思っていたのでした。
ある時、よい機会に恵まれて、胎陰者根
から「診断」と頂くことができたのでした。
「不規則は、あなたの生活スタイルなのです。
人それぞれ生活スタイルがあるのです。
気にしないで生活して下さい……」と。
何ごとにつけても、大らかな心で、精一杯、
真剣に取り組むことが大切なのです。

「草花に心を癒やして
空はとんずと曇る
いるか、夜やかの夏の風が吹らる、な人も
支持りの心朝である。午前四時雨音の雑
草取りはおもしく、程ふく、抜ける日課の
五月の連休に長男夫婦と孫三人で石ころだらけの殺
風景を庭に、アモコレもと植えた草花が、さく／＼と咲き
三ベンダーは満開、涼しい風に吹かれて甘い香りを漂
わせ、顔アジサイは、みじかに咲き、我が家の庭端を鮮や
かな、さすむらさきで彩る。つるばつは、元気にフェンスをまき
つき、ハイビスカスは、真赤な大輪の花を咲かせ……。
振り向いたら、何もなかった。ありの自から、五月四か月、残すよた、これ
からの日々を、つづけて、庭に感謝し、心豊かに、すこし、思う。



村上カツさん(88) 三陸町越喜来在住

～三陸の伝説“綾織姫”～

その昔、三陸町綾里の地に綾織姫(あやおりひめ)という綾羅(りょうら・布)を織ることがとても上手な美しい姫がいました。ある時、綾織姫は、平館から綾里の稲荷神社まで届く長～い布を織りあげたが、この布は、いつの間にか固い石となりました。今は「キビツ岩」と呼ばれ、小路と石浜を結ぶ八ヶ森トンネルの出口にあります。「綾里(りょうり)」という地名は、「綾織(あやおり)」が変化したものだと伝わっています。



こんな名所がありました!!・・・不動滝

綾里字熊ノ入地内にある綾里川ダムのすぐ手前から入る川の最上流にあります。趣のある二つの鳥居をくぐり、川のせせらぎと鳥の声を聞きながら進んでいくと、雑木の茂った岩山から流れ落ちる“不動滝”が現われます。上流に向かって右側が「男滝」、左側が「女滝」と呼ばれ、中央には五大明王の一つである不動尊が祀られていることから、“不動滝”と呼ばれています。15mの高さから流れ落ちる滝は、なんと神秘的！



足を踏み入れ、歩を進めるほど心が洗われていく感じがします。
暑い日にお薦め・マイナスイオンがたっぷり
もしかしたら隠れたパワースポットかもしれませんネ。

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