

# 陽だまり通信

NO. 27

発行：大船渡市社会福祉協議会陽だまりサポーター

— いつまでも元気で楽しく、ともに支え合いながら、安心して暮らせる地域作りを応援します —

## 陽だまりサロンと地域支援

《平成 28 年 11 月 予定》

## 陽だまりサロン日程表



《平成 28 年 11 月 予定》			《平成 28 年 12 月 予定》		
日	曜	会 場	日	曜	会 場
4	金	吉浜地区拠点センター	2	金	吉浜地区拠点センター
8	火	基石コミュニティーセンター	6	火	石橋公民館
8	火	田代屋敷公民館	13	火	基石コミュニティーセンター
16	水	鷹生公民館	13	火	日頃市地区公民館
18	金	下中井公民館	14	水	鷹生公民館
22	火	猪川地区公民館	16	金	下中井公民館
22	火	日頃市地区公民館	20	火	猪川地区公民館
25	金	綾姫ホール			

\* 開催時間 午前 10:00~12:00

参加者は誰でも、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。



地域の「陽だまりサロン」に加え、公民館単位などのサロン支援、災害公営住宅のお茶っこ会などにも参加し、地域の新しいコミュニティ作りを支援しています。ゲームをして笑ったり、お茶っこを飲みながらお話したり、地域の方々との新しい交流が生まれ、増えて来ています。  
「陽だまり」の参加希望がありましたら、是非お声をかけてください。

★「陽だまり」の活動の1つに『愛・EYE 交通安全ふれあい隊』活動があります。大船渡警察署と連携しサロンにて『交通安全教室』を開催中です。今回、担当の交通課企画係の菅原さんより寄稿いただきました。

### 《 愛・EYE 交通安全ふれあい隊 》

大船渡警察署では岩手県内の交通死亡事故死者数に占める高齢者の割合が約 6 割(100 人に 6 人が高齢者)という現状を踏まえ、高齢者の方々と接する機会の多い大船渡市社会福祉協議会(陽だまり)様を「愛・EYE 交通安全ふれあい隊」として委嘱し、警察と合同で交通安全活動を展開しております。



自称イケメンの菅原聖人さん  
雄大な海・おいしい魚  
やさしい人々  
大船渡の魅力を満喫中

私たちが『ふれあい隊』担当です  
よろしく!



癒し系若手の阿部貴幸さん  
毎日肉を食べながら  
ダイエット中



### 《 サロンでの交通安全教室について 》

交通安全教室と聞きますと、まじめな話で「つまらない」というイメージがありませんか？  
いいえ、そんなことはございません。

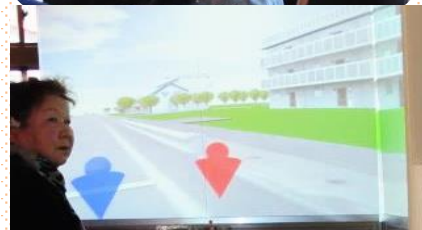
「つまらないお話」では、せっかく足を運んでもらっても、何も覚えなくてお帰りになってしまいますし、2 度と足を運んでもらえません。

ですから、内容は真面目でも、できるだけユーモアを交えて、飽きさせないように、そして、また来てもらえるように努力をしています。

また、「わたりジョーズ君」という、冗談のような名前の機械を使って、道路を横断するとき何に気がつけたら安全に渡れるかを体験して頂いております。

是非、サロンでの気取らない「交通安全教室」にご参加下さい。

お待ちしております。



<Q1>

私が飲んでいる血圧の薬はグレープフルーツと一緒に飲んではダメな物？



<Q2>

血液サラサラの薬を飲んでます。お友達に納豆は食べちゃダメと言われたけれど本当なんですか？

血圧を下げる薬や“血液をサラサラにする”と言われる薬には種類があります。

血液をサラサラにする薬の1種、ワーファリンは、納豆、クロレラ、青汁などを摂らない方が良いでしょう。ワーファリンの効果が弱くなってしまいます。

血圧を下げる薬のうち、Ca拮抗薬という種類に属する薬は、グレープフルーツやスウィーティ・夏みかんなどを一緒に摂ると薬の効果を強くしますので避けた方が良いでしょう。普通のみかん、オレンジなどは大丈夫です。

こういった疑問や分からないことは、かかりつけ薬局の先生に遠慮せずドンドン聞いてください。

※ Ca拮抗薬・・・

血圧を下げる薬には働きによって色々な種類・分類があり、その中の一種です。



《健康食品一口メモ》

「認知症の進行を遅らせます」と期待される健康食品の中で、イチヨウ葉エキスが入った物があります。これは逆にワーファリンの効果が強くなるので避けましょう。

他にも注意すべき健康食品がいろいろあります。一度薬局で聞いてみるといいですね。

よこさわ薬局 横澤和子先生よりお話を伺いました

おばあちゃんの知恵袋

《台所掃除の知恵！》



○ガスコンロの油污れ・・・ビールの飲み残り  
ビールや発泡酒のアルコールが、油污れを分解します。飲み残しを布に含ませて拭けばラクラクきれいに。ビールがなくても、卵の殻を5mm位に細かく砕き、研磨剤代わりに洗剤と一緒にスポンジにつけて磨くと落ちますよ。

○シンクの掃除・・・緑茶のティーパック

緑茶のタンニンが油污れを分解します。シンクをティーパックで直接こすればピカピカに。抗菌作用も期待。  
また、根菜の切れ端やレモン・オレンジの皮も便利！皮の外側にある精油成分がワックス代わりになり、こすれば光沢感がアップ ☆彡。

食器の油污れを拭くときにも使えます。



《おふろ掃除の知恵》

○ジャガイモの皮

ジャガイモの皮の内側には汚れを落とす働きがあります。皮の内側で磨いた後、布で拭きをするとうり止めの効果が期待できます。



簡単にできる『和スイーツ』・・・ピッ“くり”!?

おやつのお茶うけに、たまには手作りの季節感あふれる和菓子はいかがですか

《材料》約12個分

- さつまいも：中1本
- 栗甘露煮(ビン)：1本
- ココア(味付)：大さじ1
- 白ごま：適量



《作り方》

- ① さつまいもの皮をむき、適当な大きさに切る。
- ② 鍋に入れ、栗の甘露煮の汁を加え煮る。
- ③ 茹で上がった後煮汁を飛ばしてから潰し、ココアを加え“きんとん”にする。(他の味付けはしない)
- ④ 12等分した“きんとん”の1つ分をラップに広げ、栗を入れて包み、栗型に絞り上げる。
- ⑤ 出来上がった後“そこ”の部分に白ゴマを付ける。栗は1個づつでも半分にしてもお好みどうぞ..♡

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