H31・3・1発行

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.41

支え合いマップ作りと、その成果！

陽だまり通信No.39 で支え合いマップ作りの取り組みを紹介しました。
今回は日頃市鷹生のその後の活動（振り返りと成果）をお伝えします。

毎月陽だまりでは日頃市の鷹生地域でサロンを開催しております。そのサロンの中で民生委員や地域コーディネーターと協働しマップ作りと振り返りを行いました。取り組み後の成果の一つとして自分達（住民）の関係性が見えてくると、やりたい事もイメージ出来る事がわかりました。

星形のコースター教わりだゃぁ。
○○さんが先生だな。

○○さんに柳団子こっせゃあ
おそわりでゃあなぁ！

やっぱ、認知症が
ひとごどでにゃあがら
べんきょうしたゃあなぁ～！

≪やってみたいこと≫

① 名人直伝柳団子（郷土名物）作り・・(11/14 実施)

② 手芸が得意な○○さんを講師にした星形コースターづくり・・(12/12 実施)

③ 認知症についての理解を深めるための認知症講座・・(1/16 実施)
講座の中では家族の認知症の体験談も聴くことが出来ました。

＊認知症予防には
1. きちんと食べること
2. 話っこかだりなど社会参加を続ける事だそうです。認知症を正しく理解することで皆が助け上手、助けられ上手を目指します！

陽だまりサロン予定

3月

日	曜	場　所	時　間
1	金	吉浜地区拠点センター	10:00～12:00
6	水	崎浜公民館	10:00～12:00
13	水	鷹生公民館	10:00～12:00
15	金	下中井公民館	10:00～12:00
19	火	猪川地区公民館	10:00～13:00
22	金	綾姫ホール	10:00～12:00

おもっせぇごど
すっぺし！

H31年2月　全仮設住宅でサロン終結

仮設の入居が始まって間もなく陽だまりサロンがスタートしました。目的は住民さんの体調確認、そして入居者のみなさんが誰かと言葉を交わし、お互いの心を癒している時間と空間が生まれる場を提供する事でした。

初めは何のスキルもない私達でしたが「住民さんのお役に立ちたい」という思いだけで突っ走ってきたように思います。

一番多い時期で22カ所の仮設で開催していましたが、仮設の集約・撤去に伴い少しずつ減少。この2月で全ての仮設サロンを終結しました。有終の美を飾ってくれたのは地の森仮設です。最後となった2月は今までの思い出話に花を咲かせ次のステージへのエールを送りお別れしました。仮設支援員をはじめ、ご協力頂いた全ての皆様に感謝しております。今まで参加して下さった皆さん、それぞれの地域でまたお逢いできたら嬉しいです。

栄養満点!!
調理かんたんなごっつお
おしえっから！

厚揚げのひき肉炒め　4人分

豚ひき肉	150g
厚揚げ	300g
しょうが	1かけ(約15g)
長ねぎ	3/4本
すりおろしにんにく	小さじ1/2
A　鶏がらスープの素	小さじ1
A しょうゆ	大さじ1
A　みりん	大さじ1/2
A　水	100cc
A　片栗粉	大さじ1

カロリー　215Kcal　塩分　1.1g

【作り方】

① しょうがはみじん切り、長ネギは５mm幅の斜め切りにする。
厚揚げはキッチンペーパーで包んで油をとり、食べやすい大きさに切る。

② フライパンにひき肉、しょうが、すりおろしにんにくを入れて中火で炒め、肉の色が変わってきたら、厚揚げ、長ねぎを加え、さらに１分程炒める。よく混ぜ合わせたＡを加え、全体を混ぜながらとろみがつくまで炒める。

うんめぇど!!
つぐってみでけらっせん♪

今月のにこにん

地の森サロンに
いってきたど。

おらが頭をパクパクすっど
幸せになるにん♡♡♡

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