



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.43

支え合いマップ、各地で実践中！

住民一人一人が、心にゆとりを持ち、安心して暮らしていける地域
住民同士の支え合いを活かした地域づくりに取り組んでみませんか！



マップにすることで住民同士の
繋がりが分かりやすく見えてくる



支え合いの輪を広げよう

地域の課題が見えてくる



日頃市・小通地域、板用で取り組みました



支え合いマップは、地図上に人と人とのつながりを
線で結んでいくことで可視化していきます。

そこで見えてくる課題に地域の住民同士で、取り組めることを検討します。

「高齢者の見守り」今は元気だけど、「認知症」への理解。などなど

陽だまりニューフェイスの紹介

◇大船渡・末崎地区担当◇ **川内 智子**

笑顔を絶やさず地域の皆様に寄り添っていけるよう頑張っていきたいと思います。



★ サロン支援 ★

「陽だまり」は、各地域で運営されている
サロンの支援活動も行っています！
サロンを通じて・仲間作り・介護予防
・高齢者の孤独感や孤立感を和らげて
サロンに新しい風と、
元気と笑顔を届けに参ります。

サロン内容
・ゲーム・軽体操
・脳トレ・手芸など



住民さんの声

- 🌸 月に一度のサロンが待ち遠しい
- 🌸 みんなの顔が見れて安心する
- 🌸 会えるのが楽しみ



～夏バテを防ぐ生活習慣を身に付けよう～

夏バテ対策講座



夏バテの原因と症状は次の通りです

体内の水分・ミネラル不足・・・脱水症状
暑さによる食欲の低下・・・栄養不足
暑さとエアコンによる冷えの繰り返し

・・・自律神経失調症

夏を上手に乗り切るポイント

- 食事
- 睡眠
- 運動
- 入浴

次のような症状が
出て来ます

全身の疲労感
体がだるい
無気力になる

イライラする
熱っぽい
立ちくらみ

むくみ
食欲不振
下痢・便秘

規則正しい生活を送ることが何より大切です

豚肉とトマトのんにく塩炒め

材料（2人分）

- ・豚こま切れ・・・250g
- ・トマト・・・中2個
- ・塩、こしょう・・・少々
- ・にんにくチューブ・・・4cm
- ・オリーブオイル・・・大さじ1



- ◆疲労回復・食欲増進
- ◆エネルギーに変える
- ◆成分バランスの調整

作り方

- ① トマトは8等分のくし形に切り、さらに3等分に切る。
- ② 豚肉は切って、食べやすい大きさにする。
- ③ 豚肉に塩、こしょうを入れてよく揉んで下味を付ける。
- ④ ③に片栗粉を入れて、さらによく揉む。
- ⑤ 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、豚肉をよく炒める。
豚肉に火が通ったらトマトを入れて、トマトが温まる程度に
さっと炒める。
- ⑥ 最後に塩で味を整え、にんにくを入れて混ぜたら出来上がり。

梅ジュース



材料と用意するもの

- ・青梅 1kg
- ・氷砂糖 1kg
- ・果実酒用の容器 4リットル容器

- ◆疲労回復・食欲増進
- ◆血液サラサラ効果
- ◆胃腸の調子を整える
- ◆冷え性解消

- ① 容器を熱湯で消毒してしっかり乾かす。
- ② 梅は水をたっぷり入れたボールに2～4時間ほど浸し、
その後流水で丁寧に水洗いする。
- ③ ざるなどにあけて水気を切り水分をしっかりふき取る。
- ④ 竹串などを使い、ヘタをきれいに取り除く。
- ⑤ 容器に梅→氷砂糖の順番で交互に入れる。
- ⑥ しっかりと蓋をして冷暗所で保管。

砂糖が溶けたら完成。（約1ヶ月）

水、ソーダなどで

4倍程度に薄めて飲むとおいしいです。



今月のにこにん



みんなで輪投げ楽しい！

料理教室

栄養セミナーをしたよ！



献立

☆春キャベツと豚肉のごまみそだれ

☆春野菜のだし酢和え

☆新じゃがでつくる和風ポテトサラダ

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メールアドレス

ooshakyohidamari@pony.ocn.ne.jp