



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.44

陽だまりサポーターが
地域のサロンのお手伝い
をしてきました！

～赤崎地区でのサロン支援の

様子をご紹介します！～

◆後/入ホットサロン◆



歌っことを歌いながら
簡単な手踊りをして、
間違えてもみんなで
笑って楽しかったなあ♪



依頼を受けて、軽体操や早口ことばなどのレクリエーションの支援に行ってきました～！久しぶりのホットサロン参加で陽だまりサポーターもドキドキわくわく☆
手や口を動かし、歌を歌ったり笑うことで発声もするので脳への刺激になり、皆さん表情も明るくて楽しそうでした♪



◆赤崎地区生きがいセミナー◆ ＜手芸部＞



夢中になると疲れっからね！
少し手を止めて、みんなで
かる～く体操をしたのす☆



初めての支援でしたが、手芸部の方々と事前準備から一緒に行い、交流を深めました。いざ縫い始めると、さすが手芸部の皆さん！！とても手際良く作業が進み、休憩も忘れてしまうほどでした。水分補給の合間に、首や肩をほぐす体操を行いながら、和やかな時間を過ごしました♪



疲れたなあ…と思ったら おいしい食事で疲労回復!



【提供】
公益財団法人 味の素ファンデーション

☆夏野菜のミートソーススパゲッティ

《材料：4人分》

- ・豚ひき肉 180g
- ・なす 1本
- ・オクラ 6本
- ・おろしにんにく 小さじ 1/2
- ・水 600cc
- ・トマトカット缶 1/2缶
- ・A ケチャップ 大さじ 3
- ・A しょうゆ 小さじ 1
- ・A コンソメ(顆粒) 大さじ 1
- ・オリーブオイル 小さじ 1
- ・スパゲッティ 200g
(1.6mm、7分ゆでを使用)



パスタは別茹でせず、フライパンひとつで出来ます♪

【カロリー：326kcal、塩分：1.5g】



《作り方》

- ①なすはくし切り、オクラは3cm程度の斜め切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒め火が通ってきたら、おろしにんにく、なす、オクラを加えてさらに炒め、いったん取り出す。
- ③フライパンに水(600cc)を沸騰させ、半分に切ったスパゲッティを入れ、強火で7分ゆでる。
- ④トマトカット缶、Aの調味料を加え、②を戻し入れたら、全体にからめ火を止める。

◆おばあちゃんの知恵袋◆



～敷居のホコリには輪ゴム～

- ①敷居の上に輪ゴムを2～3本置く。
- ②そのままふすまや障子を明け閉めし、ホコリを集める。

～ろうで敷居の滑り回復～



ふすまや障子の滑りが悪くなったら、敷居にろうそくを塗ると改善されます。

☆さっぱりサラダ

《材料：4人分》

- ・レタス 1/2玉
- ・ミニトマト 8個
- ・ピーマン 1個
- ・ツナ水煮缶 1缶
- ・A オリーブオイル 大さじ 1
- ・A レモン汁 小さじ 2
- ・A 塩 小さじ 1/3
- ・A 黒こしょう 少々

ツナ水煮缶は脂質が低く、手軽にタンパク質が取れるおすすめ食品です♪



【カロリー：57kcal、塩分：0.9g】

《作り方》

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは半分、ピーマンは縦半分に切り、細切りにする。
- ②ボウルにAとツナ水煮缶の汁を混ぜ合わせ、切ったピーマンを加える。
- ③食べる直前にレタス、ツナ、ミニトマトを加え全体を混ぜ合わせる。



◆赤崎地区 地域公民館◆

「森っこ」に集会所が



出来ます～☆

H31年3月に着工。工事は順調に進み、今年10月中旬ごろに落成式が行われる予定です。初代館長には菊地靖氏が決まりました。

これから色々な集まりや行事に利用され、活動の場が広がることでしょう。地域住民に親しまれる憩の場になるといいですね♡



楽しみ
だなあ～♪



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-mail: ooshakyohidamari@pony.ocn.ne.jp