



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.39



支え合いマップづくりに取り組みました！



今年度、大船渡市社会福祉協議会は、「住民支え合いマップ」への取り組み強化を掲げています。今回、サロン活動を行っている2か所の地域で、サロン参加者の皆さんに協力していただき、住民同士の支え合いを活かした地域づくりを目指して取り組みました。

お茶っこ飲み
してるっけよ～

独り暮らしの人
見舞ってるっけよ～



主役は、住民さんだよ～！！
支え合いマップ・インストラクター
が、住民同士で支え合う地域づくりを
やんべえにいくように
手づだうがんねえ。

<支え合いマップとは？>

住民のふれあいや助け合いの実態を、地元の人から聞き取り、住宅地図に記入していくことです。地域にどんな福祉課題があり、住民はどう対処しているか…その結果をもとに、これからどんなことに、どのように取り組んだらいいのかを考えます。

地図上に書き込んでいくと



☆地域の知らなかったことが見えてくる！

☆自分だけの困りごとは、実は地域みんなの困りごとだとわかる！

☆住民の関係性が見えると、地域課題の解決策が立てやすい！



陽だまりサロン予定



日	曜	場 所	時 間
2	金	吉浜地区拠点センター	10～12時
7	水	崎浜地区公民館	10～12時
14	水	鷹生公民館	10～12時
16	金	下中井公民館	10～12時
16	金	綾姫ホール	10～12時
20	火	猪川地区公民館	10～13時

日	曜	場 所	時 間
5	水	崎浜公民館	10～12時
7	金	吉浜地区拠点センター	10～12時
11	火	田代屋敷公民館	10～12時
12	水	鷹生公民館	10～12時
21	金	下中井公民館	10～12時
21	金	綾姫ホール	10～12時
25	火	猪川地区公民館	10～13時



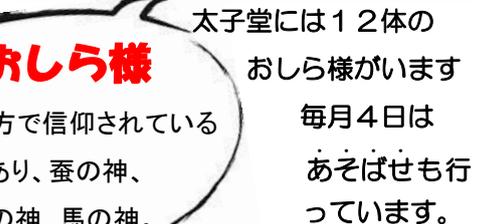


日頃市小通地域の四日様

毎月4日に日頃市の小通にある「聖徳太子堂」で近所の住民さん達が集まってお参りをしています。お参りの後は、手作りのお餅やおふかし、漬物、お菓子等をみんなで持ち寄り別当の「迎山さん宅」で賑やかで楽しくお茶っこをしています。高齢化が進み参加者は減ってきていますが先人たちの伝統を引き継ぎ地域の住民さん達が支えています。



約400年前に建立



おしら様

東北地方で信仰されている家の神であり、蚕の神、農業の神、馬の神。

太子堂には12体のおしら様がいます
毎月4日はあそばせも行っていきます。



混ぜて焼くだけ かんたんバナナケーキ



☆材料☆

バナナ 2本 なるべく熟した方がおいしいです！

(生地に混ぜる用・中に入れる用)

卵 1個

砂糖 30g

サラダ油 大さじ3

プレーンヨーグルト(無糖) 100g

ホットケーキミックス 150g

バター 適量

クルミをいれても
美味しいよ

オーブンの無い方は

蒸し器を使って

中火で20分！

粗熱がとれたら

しっとり

バナナ蒸しパンの

出来上がり！



☆作り方☆

- ① バナナ1本をフォークの背で潰す。
- ② ボウルに卵を入れてときほぐし、砂糖を入れる。
- ③ 2に潰したバナナとプレーンヨーグルトとサラダ油を入れて、よく混ぜホットケーキミックスを加えて、さらに混ぜ合わせる。
- ④ 型の内側にバターを塗り、型の半分ほど③を流し入れ、バナナを1本入れて残りの生地を流し込む。
- ⑤ 190℃のオーブンで30分、竹串を刺して生地がつかなくなるまで焼く。(※オーブンは必ず190℃で約10分予熱する)
- ⑥ 粗熱がとれたら切り分けて完成。

バナナはマグネシウムとカリウムが豊富！

加熱したバナナは

食物繊維で便秘解消

むくみを改善

骨を強くする などとっても体にいい！



今月の にこにん



東洋大学の学生さんと猪川地区の「陽だまりサロン」に行ってきたにん。

サロンの集まる場所がだあいすぎなのす。



笑門には福来る

ニコ



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 アドレス

ooshakyohidamari@pony.ocn.ne.jp