

# 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. 30

決して忘れることのできない、あの寒くて真っ暗な夜から、早、7度目の春が巡って来ました  
居なくなってしまった大切な人や失った物への思いは、未だ薄れることはないでしょう  
それでも、少しずつ前を向き、新しい環境へ進んで行く皆さんを見ながら、私たち“陽だまり”は  
逆に元気を頂いています 今後もより一層、寄り添い、ともに歩んで行く決意を新たにしています  
新年度を迎え“陽だまり”も、新たなメンバーで皆様宅を訪問致しますので、どうぞよろしくお願い致します

## 陽だまり新体制

★はリーダー、♥は新人です 伺った際は、  
お気軽に声をかけていただくと嬉しく思います

### 《 盛 赤崎チーム 》

★佐々木(淳) 菊地 坂本  
千葉(貴) 千葉(祐) ♥小笠原

### 《 日頃市 猪川 立根チーム 》

★岡澤 見世 菅野  
岩淵 佐藤 ♥後藤

### 《 三陸チーム 》

★石川 千葉(恭) 水野  
飛内 ♥井野 ♥小山

### 《 大船渡 末崎チーム 》

★新沼 伊勢 佐々木  
今野 永澤 ♥次藤

### 《 退職者 》

片山啓予 刈谷ひとみ 木元留美  
佐藤仁美 橋場修子

在職中はお世話になりました

陽だまりサロン 開催中 !!

《 4月の地域サロン予定 》

日	曜	会場
7	金	吉浜地区拠点センター
11	火	田代屋敷公民館
11	火	基石コミュニティセンター
12	水	鷹生公民館
12	水	崎浜公民館
19	水	崎浜公民館
21	金	下中井公民館
25	火	猪川地区公民館
28	金	綾姫ホール

《 5月の地域サロン予定 》

日	曜	会場
9	火	基石コミュニティセンター
10	水	崎浜公民館
12	金	吉浜地区拠点センター
17	水	鷹生公民館
19	金	下中井公民館
23	火	猪川地区公民館
24	水	崎浜公民館
26	金	綾姫ホール

※ 時間は 午前 10:00~12:00 です





## ごらの方言“ケセン語”♡ あらかると

その昔、ここ気仙地方は“伊達藩”の統治下にあり、数ヶ所で金山を抱えていたため江戸幕府には“隠し村”として存在していませんでした。(江戸時代末期に伊能忠敬が実測するまで地図にも載っていませんでした。また“伊達藩の“お留め藪”と呼ばれた竹林が現存している。)

そのため外部地域との交流が希薄で、“南部藩”とは違う“伊達言葉”が中心に伝わり、独自に伝承され“ケセン語”となったと言われています。方言には不思議な趣があり、どこか温かみがありますね。

### 《 基礎編 》

おらいさ寄っていがっせん	私の家に寄ってってください
飯、食いさいぎゃんすぺ	ご飯食べに行きましょう
おだづなよ!	調子に乗るなよ! ふざけるなよ!
まあづ、かばねやみだごど	なんと怠け者なんだろう
えんずくてわがんねあ	調子が良くない、居心地が悪い

< おまけ > ~こう言うの、ごらだけなんだって! ~

- 店や他の家に入る時「もうし～」と言いながら入る
- 遊びの輪の中に入りたい時「は～め～て」と言う  
(他の地域は「入～れ～て」)

～ 出航に関する言い伝え(越喜来崎浜編) ~

- 春雪は棒でぶっても出はれ (春の雪は降っても風が吹かないので海に出ても大丈夫)
- 春雨三つづ風千石 (春の雨は三粒でも風が吹くので海には出るな)



### 《 応用編 》

同じ言葉でも地域によって微妙に違う!

もしかして、おらほうだけだべが…?

(三陸町越喜来編)

もぞやな	かわいそう
ずんねえ	お利口さん
どんなが	真ん中
ちんちんどべっこ	ほんの少し
まめだぶ	肩ぐるま



## フライパンで作る『りんごケーキ』

### <材料>

- ◆ ホットケーキミックス 200g
- ◆ バター 60g
- ◆ 砂糖 60g
- ◆ 卵 3個
- ◆ 牛乳 50cc
- ◆ りんご 1個

簡単・美味しい!!



### <作り方>

- ① りんごを洗って芯を取り、皮付きのまま厚さ 5 mm 位のくし形に切る。
- ② ボールに、卵→砂糖→ミックス粉の順に入れ、泡だて器で混ぜる。
- ③ 熱したフライパンにバターを溶かし、半分の量を②に混ぜる。
- ④ バターが残ったフライパンに①のリンゴを放射線状に並べる。
- ⑤ そこに生地を流し込み、ふたをして弱火で 20 分位様子を見ながら焼く。
- ⑥ くしを刺して何もついてこなければ出来上がり。

## — 健康ひとロメモ — 『肝臓の疲れ』

春..「なんだかだるいなあ〜」と感じることが多い季節です。何をしても根気が続かず、仕事にも趣味にも集中できない、そんなことはありませんか?

原因は「肝臓の疲れ」かもしれません。春になると、身体は冬に溜め込んだ老廃物を一気に処理するため、肝臓をフル活動させます。

「だるい..」は、肝臓が働きすぎているサイン。ちょっと肝臓を休ませ、肝臓に良い物を摂りましょう。

### 《 肝臓を良くする4つの法則 》

- ① 食べ過ぎない
- ② よく寝る
- ③ 運動する
- ④ ストレスを溜めない

### 肝臓に良い食べ物 :

牛乳・イカ・タコ・かぼちゃ・わかめ・コーヒーなど

### 肝臓に悪い食べ物 :

お酒・ファーストフード・インスタントラーメンなど



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: ooshakvohidamari@bonv.ocn.ne.jp