

# 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



陽だまりニューフェイス!!

4月より新しく入ったメンバーを紹介します。  
「1日も早く担当地域の役に立ちたいと思います」

《 日頃市・猪川・立根地区 担当 》

後藤 春美

先輩方に教わりながら、早く仕事を覚えて、戦力になれるように頑張りたいと思います。



《 盛・赤崎地区 担当 》

小笠原 春枝

4月から、皆さんのお宅へ訪問しています。早く顔を覚えてもらえるように頑張ります。宜しくお願いします。



《 大船渡・末崎地区 担当 》

次藤 和美

4月から陽だまりの一員となりました次藤です。早く仕事を覚えて、住民さんの顔や名前も覚える様に努力していきたいと思えます。



《 三陸地区 担当 》

小山 恵

早く仕事を覚えて、力になれるように頑張ります。訪問やサロンに伺いますので、よろしくお願いします。



今後とも“陽だまり”をどうぞ宜しくお願いします。



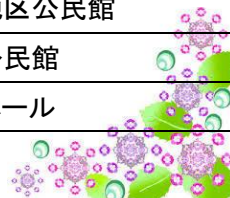
- ❁ 時間 午前 10:00～12:00
- ❁ 内容 血圧測定・軽体操・ゲーム・手芸・お茶っこなど

《平成 29 年 6 月予定》

《平成 29 年 7 月予定》

日	曜	会 場
2	金	吉浜地区拠点センター
7	水	崎浜公民館
13	火	田代屋敷公民館
13	火	碁石コミュニティセンター
14	水	鷹生公民館
16	金	下中井公民館
21	水	崎浜公民館
23	金	綾姫ホール
27	火	猪川地区公民館

日	曜	会 場
5	水	崎浜公民館
7	金	吉浜地区拠点センター
11	火	碁石コミュニティセンター
12	水	鷹生公民館
21	金	下中井公民館
25	火	猪川地区公民館
27	木	崎浜公民館
28	金	綾姫ホール



# 梅雨のカビ対策



6月といえば梅雨の時期ですね。ジメジメしてカビに注意が必要な時期です。

カビの繁殖しやすい場所	対 策
お風呂の水あか・汚れ	入浴後に洗い流す。浴槽にお湯をためずに換気扇や窓を開け、こまめに掃除し、乾燥する。風呂の鏡の水垢は、布で水滴をふき取る。曇り止めや撥水剤を使うと水垢や汚れが付くのを防ぐ予防になります。そして、浴槽に付いた水垢は重曹で落とすことができます。
布団や毛布	日光に当て、乾燥させる。
エアコンのフィルター	梅雨時期に入る前に掃除し、カビの拡散を防ぐ。
まな板、包丁、布巾	まな板と包丁はアルコール消毒や熱湯消毒する。布巾は漂白する。
野菜、肉、魚などの食材	低温で保存。冷蔵庫は、温度が下がらないように、物を詰めすぎない。
余った料理	すぐに冷却し低温で保存する。室温で置いておかない。

※湿度や気温も高く温くなるため、梅雨の時期はとにかく清潔にしましょう。

梅雨の語源は諸説あります。

- ① 元々は黴（かび）の生えやすい時期…「黴の雨（ばいう）」
- ② 「梅の熟する時期の雨」…「梅雨」
- ③ 梅の実が熟しつぶれる時期…「潰ゆ（つゆ）」



## ひじきの梅しそふりかけ



炊き立て  
ご飯にどうぞ!

### <材料>

- ・ひじき 大さじ3
- ・梅干し(煉り梅) 1~2個分
- ・大葉 何枚でも
- ・ごま油 少々
- ・白ごま 適量
- ・A 醤油 小さじ1
- ・A 酒 小さじ1
- ・A 砂糖(なくてもよい) 小さじ

### <作り方>

- ① ひじきは戻して、水切りしておく
- ② 梅干しは、種を除いて細かく切り、大葉も細かく刻む
- ③ フライパンに、ごま油を適量ひいたら、ひじきを手でギュッと絞りながら入れ、軽く炒める
- ④ Aの調味料を入れた後で、大葉を入れ、全体が混ざったら火を止める  
白ごまを合わせたら、出来上がり

## 6月七十二候一覧表

1~6日	・螳螂生（かまきりしょうず） かまきりが生まれ出る頃。
7~11日	・腐草為萤（かれたるくさほたると） 腐った草の下から萤が生まれる頃。
12~16日	・梅子黄（うめのみきなり） 梅の実が黄色に熟す頃。
17~21日	・乃東枯（なつかれくさかるる） 夏枯草が枯れる頃。
22~27日	・菖蒲華（あやめはなさく） 菖蒲の花が咲く頃。
28~ 7月2日	・半夏生（はんげしょうず） 半夏という薬草が生える頃。関西地方では、梅雨明けにタコやうどんを食べる地域もあるようです。

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