



# 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. 32

## 新たな場所でサロンが始まりました！！

“陽だまり”では、被災して新たな地域に転居された方々が1日も早くその地域に溶け込めるように、良好なご近所づきあいのお手伝いや、高齢者が気軽に集まれるお茶のみの場として、サロンの開催をサポートしています。

参加された皆様は、手芸や体操、懐かしの歌謡曲を口ずさんで楽しんでいます。スカットボールなどのゲームは特に好評です。

災害公営や地区公民館でのサロン開催を希望される住民の皆様、“陽だまり”がお手伝いします！  
ぜひ、ご相談ください！

ほれいげ！



がんばれ～！



いち、にい、さん、し！



大洞菜園♡

### ☆新しい開催場所☆

- ☆赤崎町・・・大洞団地
- ☆三陸町・・・所通公営住宅（浦浜）  
泊地区公民館（浦浜）

### 6月に入った新人を紹介します

《三陸地区 担当》

6月からお世話になっている、金野悦子です。  
まだまだ戸惑ってばかりですが、早く顔を覚えてもらえる様、元気にがんばりたいと思いますので宜しくお願いいたします。



### 陽だまりサロン(社協主催) 開催中 !!

《平成29年8月予定》

《平成29年9月予定》

日	曜	会 場
4	金	吉浜地区拠点センター
8	火	基石コミュニティセンター
9	水	崎浜公民館
18	金	下中井公民館
22	火	猪川地区公民館
23	水	崎浜公民館
25	金	綾姫ホール

日	曜	会 場
1	金	吉浜地区拠点センター
6	水	崎浜公民館
12	火	基石コミュニティセンター
13	水	鷹生公民館
15	金	下中井公民館
20	水	崎浜公民館
22	金	綾姫ホール
26	火	猪川地区公民館

※時間は 午前 10:00～12:00 です



## ちょっと得する 暮らしの豆知識 《切り花を長持ちさせる方法》



これからの季節は切り花を活ける機会がふえますが、出来るだけ花を長持ちさせたいものですよね。ちょっとしたコツで長持ちさせることができますので、紹介します。

### ☆お店で買ってきた花の場合☆

- ① 水に浸かる葉は取り除きます。
- ② バケツ等に水を入れ、水の中で茎をななめにハサミで切ります。
- ③ 花瓶の水の量は多すぎない程度が良いでしょう。
- ④ 水替えの度に茎を洗い、切り口を切ってあげると水揚げが良くなります。



### ☆庭で咲いている花の場合☆

- ① 茎の下側(10cmくらい)の葉を取り除き、新聞紙でくるみます。
- ② 深めのバケツに水をたっぷり入れて準備しておきます。
- ③ 茎(1~2センチ)を15秒くらい沸騰したお湯に浸けます。
- ④ すぐにバケツの水に入れて、2時間以上そのまま置いておきます。
- ⑤ 水揚げが済んだらお店で買ってきた花と同様に手入れしてください。

※ これは、湯揚げ法という水揚げ方法です。茎の堅い花(菊やひまわりなど)に有効です。

※ ユリ等の球根の花は水の中で切るだけで大丈夫！

**注意) 湯揚げの際は湯気や熱湯での火傷に注意して行ってください。**

### ワンポイントアドバイス



- ・花の延命剤を使うと細菌の増殖を防ぎ、栄養も摂れてきれいに咲きます。
- ・夏場は特に、花瓶の水は毎日取り換えて、花瓶も清潔にするのも大事です。

### まごわやさしいって知ってますか？



具体的にどう食事を変えたら良いかわからない…  
と言う方も多いと思います。そこで、おススメなのが『まごわやさしい食事法』です。食育にも繋がる健康的で基本的な食事法ですので、参考にしてみてください！！

### ♡ まごわやさしい味噌汁 ♡



#### 《材料(2人分)》

昆布だし	100CC
かつおだし	100CC
椎茸の戻し汁	50CC
豆腐・里芋・かぶ	…適量
・小松菜・ごま	
味噌	適量

#### 《作り方》

- ① だしを作ります。昆布、かつお削り節、干し椎茸を、それぞれ水に入れ、冷蔵庫で一晩おきます。  
※保存できますので、多めに作っておくと便利です。
  - ② ①のだし汁と椎茸の戻し汁を、火にかけます。
  - ③ 豆腐、小松菜、かぶ(葉も)里芋をひと口大に切ります。
  - ④ 堅いものから順番に火を通し、味噌を入れ、溶けたら豆腐を入れます。
  - ⑤ お椀によそって、ごまを入れます。  
薬味で、ねぎをのせます。
- ※ 野菜はお好きなもので作ってください。

### 食べていますか？



1日3回バランスの良い食事を心掛けましょう。  
毎日、毎食、すすんで取り入れましょう。

- |    |  |             |
|----|--|-------------|
| ま  |  | 豆類          |
| ご  |  | ごま(種子・ナッツ類) |
| わ  |  | わかめ(海藻類)    |
| は) |  | 色の濃い野菜・根菜類  |
| や  |  | 色の濃い野菜・根菜類  |
| さ  |  | さかな(魚介類)    |
| し  |  | しいたけ(きのこ類)  |
| い  |  | いも類         |

### 『まごはやさしい』と覚えましょう

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