

# 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. 33

生活支援相談員陽だまりは、訪問活動・サロン活動をしなが、個々のニーズだけでなく、コミュニティ形成に関する課題を共有し、住みよい地域作りのお手伝いをしています。

今回は、大船渡地区の災害公営住宅で、自治会を立ち上げ、自分達で住みよい場所作りに取り組んでいる大船渡地区災害公営住宅の皆さんの声を紹介します。

## ～大船渡災害公営住宅団地の声～



### 川原アパート

現在29世帯入居

ラジオ体操(毎日)・お茶っこ会

#### ★サロン参加者の声

時間が来ると皆が集まり安否確認ができる。それが日課になり行くと楽しいです。外からのイベントを待っているのではなく自分たちでやりたい事や出来る事をしています。



### 田中東団地

現在19世帯入居

団地集会所清掃(月1回)・お茶っこ会

#### ★サロン参加者の声

人が集まるようなイベントを取り入れて住民同士が楽しく過ごせる団地にしていきたい。



### 赤沢アパート

現在22世帯入居

元気サロン・お茶会(水・土) 手芸(月1回)・ニュースポーツ

#### ★サロン参加者の声

笑う事、話す事で頭の体操になり息抜き、ストレス解消になる。皆仲良くやっているので参加者が増えればうれしい。

腰を伸ばしてー



### 上平アパート

現在61世帯入居

ラジオ体操(月・水・金) 手芸・健康相談(月1回)

#### ★サロン参加者の声

住民さん同士がとても仲良く、協力的。ラジオ体操や健康相談もあるのでたくさん参加して欲しい。

素敵な笑顔です



### 上山東アパート

現在11世帯入居

血圧測定とラジオ体操(毎日) お食事会(月1回)

#### ★サロン参加者の声

サロン作りは、住民の皆で協力し、支え合いながら、適材適所で出来る事を出来る人がやります。

### 野々田アパート・・・現在49世帯入居

#### ★自治会長の声

自治会が出来たばかりで、ゼロからのスタート。仮設住宅から公営住宅に移り、環境も違い、隣近所の関係も閉ざされつつあるので、なるべく集会所を開放し、住民同士の交流を深めていきたいと思っています。

地域の住民同士のコミュニティ形成のお手伝いもおこなっております。お気軽に声をかけて下さい。



# 「陽だまりサロン」開催中！



- ・時間 午前10:00～12:00
- ・内容 血圧測定・軽体操・手芸・お茶っこ

気軽に集まれるお茶っこ飲み場です  
ご近所お誘いあわせの上ご参加下さい！

## 〈10月地域サロン予定表〉

日	曜	場 所
4	水	崎浜公民館
6	金	吉浜地区拠点センター
10	火	碁石コミュニティーセンター
10	火	田代屋敷公民館
11	水	鷹生公民館
18	水	崎浜公民館
20	金	下中井公民館
24	火	猪川地区公民館
27	金	綾姫ホール

## 〈11月地域サロン予定表〉

日	曜	場 所
8	水	鷹生公民館
8	水	崎浜公民館
10	金	吉浜地区拠点センター
14	火	碁石コミュニティーセンター
17	金	下中井公民館
22	水	崎浜公民館
24	金	綾姫ホール
28	火	猪川地区公民館



## ❀ いちじくコンポート ❀



## 今月のパティシエ

大船渡町…A.Mさん(男性)  
お孫さんに大好評のいちじくコンポート！  
お弁当に入れてと注文があるそうです♡♡♡  
A.Mさんの作る物は、食べた人を笑顔にし、優しい気持ちにさせてくれます！

### ～作り方～

- ① 水洗いし、へたをカット(10分程、水にひたす)
  - ② 水から煮る  
水の量…いちじくが、かくれる程度
  - ③ 沸騰したら、ハチみつ、ザラメを入れ 10分煮る  
(お好みで、ワインを入れる。量が多いと洋風に仕上がる)
  - ④ 火を中火にし、実が崩れないよう、粘りが出るまでコトコト煮込む
- <ポイント>  
仕上がったら、一気に鍋ごと冷水で冷やす。冷凍すると、一年中食べられます！

### おすすめの食べ方

コーヒークリームを上からかけるとまろやかさが増し美味しいスイーツに♡ほっぺがおちるほどのうまさです♡



### <材料>

いちじく…20～30個  
はちみつ…大さじ1杯  
ザラメ…大さじ10杯  
(お好みでザラメの量は加減する)

いちじくは、「不老長寿」「不老不死」の果物  
世界最古の栽培果物とのこと…  
栄養価も高く「ペクチン」が豊富腸の働きを活性化  
アンチエイジング効能ポリフェノールを多く含むため身体中の活性酸素を消去し美肌や老化防止に期待されている！

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