

# 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. 35

## 陽だまりサロン開催中!

お誘い合わせの上  
ご参加ください!  
お待ちしております。

《平成 30 年 3 月予定》

日	曜	場 所
2	金	吉浜地区拠点センター
7	水	崎浜公民館
13	火	基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
22	木	崎浜公民館
23	金	綾姫ホール
27	火	猪川地区公民館



❖時間 : 10:00~12:00

(猪川地区公民館のみ 13:00 までです。)

❖内容 : 血圧測定・軽体操・ゲーム・手芸・お茶っこ会  
など

❖年度末の為、3月のみの予定掲載ですが4月の予定  
については社協だよりをご覧ください。



### 《 YSセンター情報 》

大船渡市YSセンターは、温水プール・トレーニングルーム・浴室・遊戯室などを備えた施設です。どなたでもご利用になれます。

単位：円

	一般	高齢者	障がい者	中学生	小学生	幼児
ヘルスポール	500	300	200	300	200	100
浴室	250	100	100	250	100	100
トレーニングルーム	300	200	200	200	利用できません	
ワークセンター	300	200	200	200	100	無料
	陶芸窯使用料(1回) 1,010円 ※灯油代は実費					
遊戯室 AM10:00~PM16:00	300	200	200	200	100	100
	つどいの広場わいわいステーションは無料 ※日・祝は有料					
教養娯楽室(和室)	〈個人〉3時間まで200円 その後1時間ごとに100円					
	〈団体〉3時間まで1,520円 その後1時間ごとに1,010円					
会議室(大・小)	3時間まで1,520円 その後1時間ごとに1,010円					
開館時間 AM 9:00 ~ PM 20:00 (毎週月曜日 休館)						

### Y・Sセンターからのお願い

駐車場が大変混み合っております。出来るだけ乗り合わせの上おいていただくか、『サンリア』と『Y・Sセンター』を結ぶ無料の送迎車をご利用くださいますようお願いいたします。

〈送迎車時刻表〉

サンリア発	Y・Sセンター発
8:45	9:35
9:40	10:35
10:40	11:35
11:40	13:00
13:05	15:00
15:05	16:00

# 春の片付け

## <冷蔵庫>

○常備品には指定席を作る

・タッパを使い品名をシールで貼る。豆腐、納豆、ヨーグルトなどいつも購入する物は置き場所を決める。

○保存容器を利用する

・保存容器を利用するときれいに収納できます。調味料は汚れやすいので、容器に置くと汚れても容器を洗えばいいので便利です。

○チューブ類はパッケージを利用

・わさび、しょうがなどのチューブは箱を利用すると立てて収納でき、汚れ防止になります。



## <ストーブ>

○灯油は使いきりましょう。

○ストーブ全体の埃をとりましょう。

○電池は外しましょう。



だんだん暖かくなってきます。気になるところを掃除したり、片付けをしてみましょう。



## ～うぐいす餅（レンジで簡単）～



材料:8個分

白玉粉 80グラム

砂糖 50グラム

水 100cc

こしあん 200グラム

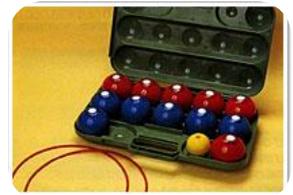
青大豆きなこ 適量

- 1 こしあんは8等分に丸めます。
- 2 耐熱容器に白玉粉、砂糖、水を入れてしっかり混ぜておきます。ラップをして600Wで3分加熱します。
- 3 すこし混ぜたらもう一度レンジで2分加熱し木へらで透明になるくらいまでよく混ぜます。
- 4 バットに青大豆きなこを入れる。(少し多めがいい。少ないとお餅がバットにくっついて大変です。)
- 5 そこにさっきのお餅を乗せます。上下をひっくり返してからねじるように8等分にします。(熱いうちに)
- 6 お餅をちょっと引っ張ってのばしておき、そこにあんこを入れて包みます。手にきなこをつけながらまん丸くします。閉じ終わったおしりの部分にもきなこを付けましょう。

簡単なので是非作ってみてください！

大船渡市社会福祉協議会では、地域サロンのお手伝いとしてゲームを貸出しています。

- ◆輪投げ
- ◆スカットボール
- ◆ペタンク
- ◆ディスコン
- ◆カーリンコン 5種類になります。



※詳しくは、社会福祉協議会『陽だまり』までお問い合わせ下さい。

☎0192-47-3233

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