12月 おれんじ通信

第 99 号　令和　2 年　11 月 25 日発行

大槌町社会福祉協議会　生活支援相談員

キレイになったよ！八日町公園

11 月 7 日(土)、住民同士の交流を兼ねて、本町地区にある八日町公園で清掃活動が行われました。

初めての試みでしたが、天候にも恵まれ 17 名の参加がありました。湧き水周りのコケ取りや手入れ、草取り、枯葉掃除などを行いました。清掃はできなくても参加した住民に声を掛けたり、お茶入れをする等、参加した一人一人ができることを一生懸命に取り組んでいました。

参加者からは、このような清掃活動は今後も必要との声がありました。だんだん暖かくなってから住民同士でできるようになれれば嬉しいですね。皆さん、本当にお疲れ様でした。

清掃終了後、参加された方に山形県長井市から届いた花菖蒲(はなしょうぶ)の苗の提供がありました。

手作りでエコ！～みつろうラップ作り～

11月 7 日(土)、こ茶っこで、 心の架け橋いわて主催「みつろうラップ作り」を行いました。みつろうをアイロンで布に染み込ませて作るエコなラップで、どんな形にもフィットしますよ。

希望があれば、また開催を調整しますのでお気軽にお問い合わせください。

五感を澄まして

感染対策は大事なのですが、気にしすぎると人に会っても「この人は感染しているのではないか」と疑い、買い物でも「誰かが触ったかもしれない」とすべてが不潔に見えてくる。感染に限らず「あんなこと言わなければよかった」「失敗したらどうしよう」と、過去を悔やんだり未来を心配したり、いろんなことが頭を巡って気持ちが疲れてしまうことがあります。そんな時に気持ちを落ち着かせるために、ものごとの評価や判断をせずに、身体の感覚に注意を向けて「今、ここ」に集中してみるのがおすすめです。外に出た瞬間の「風が冷たいな」とか、「空が青い」とか、「木の葉の舞う音がする」とか、そのままを感じてみるのです。大槌には四季折々の海の幸や山の幸がたくさんあるのもいいですよね。かたちや色を見て、香りを楽しんで、歯応えや食感に集中して味わってみてください。ほんのひと時、自分の五感を澄ましてみると、雑念が消えて心が落ち着いてきますよ。

認定NPO法人心の架け橋いわて(こころがけ)

田辺有理子(看護師)

今月の「いただきま～す」懐かしのレシピ～変わりいなり～

材料	2～3 人分	作り方
おいなり(味付け)	5～6 枚	① そばを茹で、水気を切り、少なめの量を油揚げに詰める。
そば(乾麺)	1/2 束	② A を片手鍋に入れ、シイタケを薄切りにしたものを水分が無くなるまで煮詰めて、おいなりの上にきゅうりと一緒に入れる。
きゅうり	1/3 本	③ お好みで卵焼きを添えたり、紅しょうがなど合わせてもおいしいです。
しいたけ	2 枚	
A 薄口醤油	小さじ 1	
A 砂糖	小さじ 2/3	
A みりん	小さじ 1/2	
A 酒	小さじ 1/2	
A 水	25ＣＣ	

★おれんじ通信のレシピを募集します。簡単でおいしいレシピを知っている方は生活支援相談員までご連絡ください。