



## 身体的健康について

仙人峠マラソン 10 kmに参加完走してきました。紅葉がとても綺麗でした。一汗かいた後のビールがおいしかったのは言うまでもありません。で、今回は1、調食 そのV、アルコールについてです。

### ☆アルコール①



ビール・ワイン・日本酒・焼酎・ウィスキー等、私たちはアルコールに囲まれて生活しています。また、まずは一杯と生活習慣上アルコールを飲む機会も多いものです。適度のアルコールは心身をリラックスさせてくれます。でも、この適度が難しいのです。

人、酒を飲む⇒酒、酒を飲む⇒酒、人を飲むとなると後の祭りです。人格が変わる（泣き上戸、笑い上戸、虎になる etc）、酒さえ飲まなければ良い人なのに、酒で失敗した（飲酒運転、喧嘩狼藉、海に落ちた）肝臓悪くした、となると笑いごとでは済まされません。こういう私も若いころは二日酔いは度々でした。次回から、アルコールとの付き合い方についてお話を進めていきます。

大槌病院 心療内科 宮村通典

## 大掃除の季節がやってきました!!

掃除も「手順・段取り」が大切です。

「家中まとめて上から下の順にきれいに」していくことです。

天井 → 照明カバー

カーテンレール、窓ガラス

キッチン水回り

トイレ洗面台、床面の掃除機がけ・拭き掃除



というのがスマートな手順ですね。

汚れのひどい場合は「漬け置き」しながら、他の場所を掃除しましょう。大掃除に疲れて寝込んでしまった…ということのないように、「7日間計画」などのプランを立てて無理なく進めていきましょう。

## 大槌町社会福祉協議会事業紹介シリーズ NO.11

本誌第10号で紹介した小規模多機能型居宅介護事業所

『ほっと おおつち』の近況をお伝えします。

当事業所は通うこと（デイサービス）を中心に訪問（ヘルパー）、宿泊の3つのサービスを柔軟に組み合わせ、在宅での生活を支援する施設です。

送迎車両でドライブなどもします。最近では紅葉を見にも行きました♪また、地域との交流も行っています。

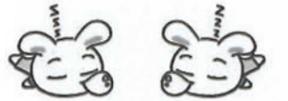
利用できる方は、介護認定を受けている方です。

また、『ほっと おおつち』への登録が必要です。

見学・相談等いつでも大歓迎です。  
来所お待ちしております(^\_^)

## 眠りのコツ 10

『眠んのがすぎだあがら』って、  
まず自分にゆってみんなのさ…



いつでも良く眠れるという達人が「私、眠るのが好きなんです」と教えてくれました。「眠れない」「どうしよう」と不安になって苦痛に思い始める前に、眠るのが好きだったころや気持ちよく眠れていたときを思い出したり、「私、眠るのが好き」と口に出してみたりするといいかもかもしれません。

秘伝



一人一人に合わせた気持ちが良い眠りの体勢（寝つきがよくなる姿勢）を探してみよう。たとえば枕をととても高くする、抱き枕、背中が伸びる姿勢など。お風呂で温まったり柔軟体操をしたりすると探しやすい

NPO 法人 世界の医療団 森川すいめい

## 今月のお茶っこサロン

11/6（水）和野っこハウスで、『小錠第9・10・12（中村地区）仮設、小錠第11仮設住民合同サロン』を開催しました。

今回は、千葉県市原市から来たボランティア『大槌町のこども達を支える会』の方々による、クリスマススタブストリー作りに参加しました。

皆さん、思い思いに装飾し、素敵な作品が完成しました。完成後は作品を持って皆で写真をパチリ！

今後も、他地区仮設住民を対象に合同サロンなども企画していきたいと思っておりますので、是非ご参加ください!!



一日の流れ（※利用者の方々に合わせての予定）

利用者の送迎 → 到着 → 健康チェック・お茶っこ

→ 入浴（※利用者の希望） → 昼食

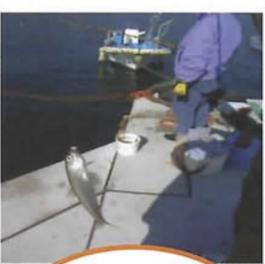
→ 体操・レクリエーション → おやつ

→ 利用者の送迎

現在登録者数 7名



# 2013年12月 生活支援相談員行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 <b>大安</b>	4	5	6	7
	<p><b>お茶っこサロン</b> 午後 13:30~ 小籠第7仮設 (消費者被害防止講座)</p> 	<p><b>元気が出る講演会</b> 午前 10:00~ 和野っこハウス</p> 	<p><b>お茶っこサロン</b> 午後 13:30~ 小籠第15仮設</p> 	<p>ちか釣り 大漁だね♪</p> 	<p>吉里吉里港</p> 	
8	9 <b>大安</b>	10	11	12	13	14
<p>ひよっこり♪ ひょうたん じ〜ま月</p> 	<p><b>お茶っこサロン</b> 午前 10:00~ 沢山地区民協サロン (マストホール) 午後 13:30~ 小籠仮設 (さのや)</p> 	<p><b>お茶っこサロン</b> 午後 13:30~ 小籠第2・17仮設 (薬剤師会サロン)</p> 	<p><b>お茶っこサロン</b> 午後 13:30~ 小籠第3仮設</p> 	<p><b>お茶っこサロン</b> 午後 13:30~ 旧吉里中体育館 (消費者被害防止講座)</p> 	<p><b>健康のツボ</b> 午後 14:00~ 大槌第4仮設</p> 	<p><b>お茶っこサロン</b> 午前 11:00~ 安渡地区民協サロン (旧安渡小学校)</p> <p><b>健康のツボ</b> 午前 10:00~ 小籠第5B仮設 午後 13:30~ 安渡第2仮設</p> 
15 <b>大安</b>	16	17	18	19	20	21 <b>大安</b>
	<p><b>お茶っこサロン</b> 午後 13:30~ 小籠第6・13仮設 大槌第3仮設 (消費者被害防止講座)</p> 	<p><b>お茶っこサロン</b> 午前 10:00~ 旧赤浜小体育館</p> <p><b>元気が出る講演会</b> 午後 13:00~ 大槌仮設</p> 			<p>おいしそう♪</p> 	<p><b>お茶っこサロン</b> 午前 10:00~ 吉里吉里第2仮設</p> 
22	23 天皇誕生日	24	25 クリスマス	26	27 <b>大安</b>	28
			<p>手作り です♡</p> 	<p>指編み マフラーです</p> 		
29	30	31 年越し	<p>良いお年をお迎えください。今後とも大槌町社会福祉協議会、 生活支援相談員をよろしくお願いたします。m(_ _)m</p> <p><b>12月</b></p> 			
<p>小籠第15仮設 の方の作品… リアリティ!! 出航しま〜す♪</p> 						