



おれんじ通信

第16号 平成25年12月25日発行



身体的健康について

いよいよ大晦日も近まり、寒さも厳しくなって参りました。皆さんインフルエンザの予防接種は済みましたか。熱燗が美味しい時節となりました。

今回は1、調食 そのV、アルコール②についてです。

☆アルコール②

お酒の適量はとなると、強い人、ほどほどの人、飲めない人と個人差もあって難しいのですが、大体の量は下記です。

*日本酒 一合 (180ml) *ビール 中ビン (500ml)

*焼酎 25度 小カップ1杯 (100ml)

*ウイスキー ダブル1杯 *ワイン グラス2杯 (200ml)

少なすぎて話にならねー、酔いもまわらねーですか。

日本酒1合を代謝するのに約3時間かかります。最後は水と炭酸ガスに分解されるのですが、途中でアセトアルデヒド(猛毒)ができ、これが二日酔いの原因なのです。血管を収縮させ、血圧をあげたり、心筋梗塞を起こすこともあります。飲めない人には毒ですから、無理に勧めることはご法度です。

大槌病院 心療内科 宮村通典

からだにやさしい～、七草粥

いよいよ、寒さが本格的に厳しくなりましたね。皆さん大掃除の疲れ等は出でていませんか？

そこで、疲れ気味の体に優しい「**七草粥**」について紹介します。

七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪氣を払うといわれ、**無病息災**を祈って七草を食べたのです。七草は、いわば日本のハーブで、そのハーブを胃腸に負担がかからないお粥で食べようというのですから、**年末年始の疲れが出始めた胃腸の回復にはちょうど良い食べ物**です。「**今年も家族みんなが元気で暮らせますように**」という願いもこめて、1月7日の朝に七草粥を食べてみませんか。

健康管理等が大変な季節になってきましたが、体調を崩さない様、気をつけていきましょう！

大槌町社会福祉協議会事業紹介シリーズNO.12

今回は、「高齢者等共同仮設住宅 あじさい館」の紹介です。

東日本大震災で被災した高齢者等が、恒久住宅へ移るまでの間、安心して日常生活を送れるよう支援するための共同仮設住宅です。

一つの建物に、個室が10室あり、台所、トイレ、お風呂等は共同で利用します。

生活支援相談員等を配置し、相談支援や生活支援を行います。1号棟と2号棟があり、定員は各10名で、現在は16名が入居しています。

入居の費用は、家賃は無料ですが、光熱費、食費等は自己負担があります。

(所在地) 大槌町大槌第5地割恵水講47番地1

眠りのコツ11

『とにかく笑うべし』

声を出して笑うことは眠りにとても効果的なんです。

笑うと眠りの神経(自律神経)が整うからです。しかも便秘や肩こり、目の疲れ、血圧や血糖値、美容にも良いです。また、笑うと肺がよく動かされて唾液がよく出るし喉も鍛えられるので風邪や肺炎予防にもなります。一笑万葉(^◇^)♪

秘伝

どうしても笑えないなと思うとき、鏡を見ながら笑っている顔を作つてみてください。脳は「笑った」と錯覚してくれるのと同じ効果が期待できるかも。

NPO法人世界の医療団 精神科医 森川すいめい

今月のお茶っこサロン

12/11(水) 小鎌第3仮設でお茶っこサロンを開催しました。

ここでは、いつも在宅の方が**漬物や郷土料理等**を持ち込んで参加してくれます。**95歳の方が作ってきてくれました**。とても元気な方で、周りが沢山**パワーをもらいました**。

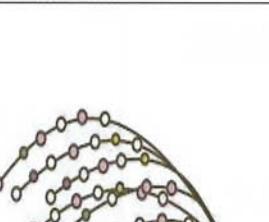
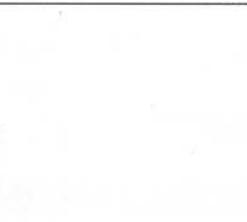
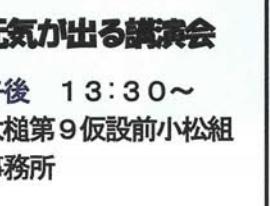
また、この日は、震災から2年9ヶ月の月命日で、震災時の話をしたり、亡くなられた方々の思い出話をしていました。14時46分には、参加者一同で黙祷を捧げました。



☆入居には条件等があります。問い合わせ先は、

大槌町保健福祉課介護班 電話 42-8715 内線161

2014年 1月 生活支援相談員行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 元日	2	3	4
			 	 小鎌第7仮設 住民手作りの 黒豆。 美味しそう！	 	小鎌川に 鮭がかえって きましたヨ！ 沢山、泳いで いました！
2014年も、大槌町社会福祉協議会 生活支援相談員を、 宜しくお願ひ致します。						
5	6 大安	7	8	9	10	11
 小鎌第7仮設の方 が作った作品。 セーターをリサ イクルしたそ うです。カワイイ！	 	 	 皆でワイワイ！ お茶っこです！	 	 	
12 大安	13 成人の日	14	15	16	17	18 大安
 	 	お茶っこサロン 午後 13:30～ 小鎌第4仮設 エコハウス (消費者被害防止講座)		お茶っこサロン 午後 13:30～ 小鎌第6・13仮設		 
19	20	21	22	23	24 大安	25
 	 	お茶っこサロン 午後 13:30～ 赤浜・赤浜第4仮設談話室 (消費者被害防止講座) 元気が出る講演会 午後 13:30～ 大槌第9仮設前小松組事務所		お茶っこサロン 午後 13:30～ 赤浜第3仮設談話室 (薬剤師会サロン)	 	 
26	27	28	29	30 大安	31	
 仮設住宅談話室 で、皆で体操！ スッキリ！！	 	お茶っこサロン 午後 13:30～ 大槌第5仮設集会所 (消費者被害防止講座)	 ボールを 使って、コーロ コロ。 コリをとって スッキリ～	 	 立派な新巻鮭！ 冬の風物詩です ね～	