



身だしなみを大切に

認知症やうつ病にならないように、ということで皆さん身だしなみに気をつけましょう。朝起きたら鏡を見て、男だったらヒゲを剃って、あるいはヒゲを綺麗に切り揃えましょう。髪も整えて女性に素敵だと言われるように、服装もきちんとしましょう。

ジャージで外へ出るのは止めておしゃれをしてください。女性は念入りに化粧をしておしゃれをしてください。



身体が清潔であれば心もスッキリするはずです。自然と外へ出て行きたくなるものです。誰かとおしゃべりしたくなると思います。無精をしていると自然に怠惰になり、日常の生活も不規則となり、食事の後も横になっていることが多くなり、テレビが友達のようになってしまいます。時間の経過がダラダラしてしまうと、物忘れが多くなり、気分も沈みがちになりマイナス思考となってしまいます。

スッキリ爽やかな格好をして外に出るようになれば、プラス思考となって明日からも元気に暮らせるようになるはずです。昨日までは良くなかったかもしれませんが、今日からは違います。又明日になればきっと今日よりは良いはずです

道又医院 医師 道又 衛

日本の桜 ~そめいよしの 染井吉野~



もうすぐ大槌も桜の季節になります。城山に咲く桜の大半は染井吉野です。染井吉野は沖縄では咲きません。また、北海道も道南以外では開花しないそうです。日本には9種類の桜の原種があり、その中のエドヒガンザクラとオオシマザクラが交配して染井吉野ができました。また、染井吉野は種子では増えず現存しているものは接木で増やしたものです。染井吉野は数少ない原木から増えた兄弟・・・分身(クローン)だそうです。(ちなみに石割桜はエドヒガンザクラです。)

一本の雑種であった桜が広まり日本の代名詞になったのです。

散り行く儂さや潔さ、ぱっと咲きさっと散る姿を、はかない人生に投影しますが、繰り返し命をつなぐ逞しさがあることを忘れてはなりませんね。

生き心地のよい地域の特徴のひとつ

一時間の作り方

『生き心地のよい地域』は、「申し訳ないと思う人が少ない」「立ち話や挨拶をよくする」「気分が落ち込んだとき、すぐに誰かに相談する人が多い」などの特徴があるとわかってきています。そんな地域のおとしよりが「困りごとがあったら、即、今解決しなさい」と教えてくれました。小さな困り事を後回しにせずすぐに解決していくと、とても大きな困り事に時間を十分かけることができる。この即時解決は必要な時間を生み出す方法として日常生活にも応用できそうです。



NPO 法人 世界の医療団 精神科医 森川すいめい

《今月のおすすめ料理コーナー》

★くるみと

材 料	4人分	作り方
ひつつみ粉	120g	① 鍋に水とざらめ、黒砂糖、塩を入れ、火にかけ煮溶かし、冷ましておく。 ② ①が冷めたら、ひつつみ粉と混ぜ合わせる。 ③ 耐熱容器に少量のサラダ油をぬり、②を流す。くるみ、黒ゴマを上に乗らす。 ④ 蒸し器で20分程度蒸す。
水	140cc	
ざらめ糖	60g	
黒砂糖	20g	
塩	小さじ1/3	
くるみ	20g	
黒ゴマ	8g	
サラダ油	少々	

《栄養価》

エネルギー：232kcal たんぱく質：3.6g










脂質：5.0g 食塩：0.5g

《コメント》

手作りの郷土のおやつです。小麦粉を使用していることが多いですが、ひつつみ粉を使うともちりとした食感になります。また、黒砂糖の代わりに上砂糖を使用すると、白いくるみとができます。ぜひ、お試しください。



2015年4月 大槌杜協行事予定

日	月	火	水	木	金	土
大槌町社会福祉協議会職員紹介 訪問入浴・訪問介護 			1 和野っこフラガール&ベリーダンサー 主催 「交流会」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス	2 大槌民謡友の会 主催 「民謡ショー」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス 居宅介護支援 	3 鷹ロコネットワーク 主催 「傾聴ボランティア」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス	4 大安
5 ティサービスセンター はまぎく 	6 和野っこハウス 主催 「カラオケ体操」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス	7 和野っこフラガール 主催 「フラダンス教室」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス 	8 和野っこハウス 主催 「刺し子」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 会場：桜木町福祉会館 13:30~15:00 *男性向けサロン	9 	10 大安 大槌歌謡研究会 主催 「カラオケショー」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス ワークフォローおまつち 	11 ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 会場：小槌第3仮設談話室 話室10:00~11:30
12 和野っこハウス 	13 和野っこハウス 主催 「鍋しき作り」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス	14  虹プロジェクト 主催 「虹作り」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス	15 和野っこハウス 主催 「編み物」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 会場：桜木町福祉会館 13:30~15:00 *男性向けサロン	16 大安 あじさい館2号棟 	17 大槌民謡保存会 主催 「民謡ショー」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス	18 ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 会場：金澤仮設談話室 10:00~11:30 
19 ボランティア大槌 ひまわり 主催 「傾聴ボランティア」 10:00~12:00 会場：和野っこ 	20 和野っこフラガール 主催 「フラダンス教室」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス	21 大安	22 和野っこハウス 主催 「お茶会」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 会場：小槌第3仮設談話室 13:30~15:00	23 あじさい館1号棟 	24 大槌歌謡研究会 主催 「カラオケショー」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス	25 ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 会場：金澤仮設談話室 10:00~11:30 
26	27 大安 和野っこハウス 主催 「カレンダー作り」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス 	28 	29 昭和の日 和野っこハウス 主催 「お茶会」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス	30	ほっとおまつち 	

「和野っこ」でのサロンは 和野っこハウス ☎ 0193-42-8708
 「ひだまり塾」は 杜協ボランティアセンター ☎ 0193-41-1555