



## 今年度、「こころがけ」メンバーが連載させていただきます！

私たちは「認定 NPO 法人 心の架け橋いわて」通称「こころがけ」という団体です。精神科医師、看護師、心理カウンセラー、福祉士などこころのケアの専門家が全国から交代で毎週末(金・土)町にお邪魔して、個別相談や訪問、サロン活動等を行っています。当初から大槌町社協の生活支援相談員の訪問にも同行させてもらっています。

熊本地震のことで、震災を思い出したり、辛くなったりすることはありませんか。身近な人や第三者に「話す」ことで気持ちが楽になることもあるかもしれません。こころがけは、昨年「旧植田医院仮設診療所」で毎週土曜日にコミュニティ・カフェを開催しています。よろしければぜひお立ち寄りください。訪問もしていますので、社協の生活支援相談員に「こころがけに訪問してほしい」とお伝え下されれば伺うこともできます。おれんじ通信ではメンバーが順番に、こころとからだの健康のコツなどをお伝えしていければと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



こころがけ 精神保健福祉士 伊藤亜希子



## ひだまりサロンやってます

ぽかぽか陽気に誘われて、桜の木の下を散歩している方をたくさん見かけるようになりました。何か新しいことにチャレンジしたくなる季節ですね。

先日、ひだまりサロンで「めん棒を使った水彩画」に挑戦してきました。なんて斬新な考えでしょう！筆を使わずに、めん棒で描くので後片付けもラクラクです。楽しく会話をしながら、あっという間に素敵な絵葉書の完成です。

## 《今月のおすすめ料理メニュー》

### ★ フライパンで簡単バームクーヘン



材料	6切分	作り方
無塩バター	25 g	《下準備》 「芯」を作る：直径 2cm 位の棒（チラシを丸めたもの等）にアルミホイルを巻き、サラダ油を薄くぬっておく ① バターとはちみつは電子レンジで 40 秒加熱し溶かしておく。 ② ボウルに卵と牛乳を混ぜ、ホットケーキミックスを加え、①を加えて混ぜる。 ③ 温めたフライパンにサラダ油をぬり、弱火にして②をうすく流し入れて焼く。 ④ 表面に小さな穴が開き、乾いてきたら芯を手前に置いてクルクル巻く。巻き終わったら手前に置き、サラダ油をぬり生地を流し入れて焼く。これを繰り返す。 ⑤ すべて巻き終わったら、温かいうちにラップに包んで冷ます。冷めたら芯を抜いて切り分ける。
はちみつ	大さじ 2	
卵	1 個	
牛乳	75 cc	
ホットケーキミックス	100 g	

### 《コメント》

ホットケーキミックスを使うため、誰でもお家で簡単にバームクーヘンが出来ます。ポイントは生地を薄く焼くことです。砂糖のかわりにはちみつを使用し、やさしい甘さのおやつですので、ぜひお試しください。



献立提供：大槌町食生活改善推進団体協議会

1切分の栄養価 << エネルギー 146kcal 食塩 0.2 g >>



# 2016年5月 サロン行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 <b>大安</b>	4	5	6	7
	「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス 	魔法記念の日  みどりの日  生活支援相談員 新メンバー 鈴木 樹です。 よろしくお願ひします! 		「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス 	「そば打ち」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	社協 主催 「ひだまり サロン」 10:00~11:30 会場 吉里吉里第2.3 仮設集会所
8 <b>大安</b>	9	10	11	12	13	14 <b>大安</b>
母の日 	「珈琲サロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス  「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス 	「和野っこカラオケ」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス  社協 主催 「ひだまり サロン」 10:00~11:30 会場 大槌第14仮設 談話室 	「刺し子」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス  社協 主催 「ひだまり サロン」 10:00~11:30 会場 小籠仮設集会所 	「レクリハ」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス  「カラオケ体操」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	「民謡ショー」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	社協 主催 「ひだまり サロン」 10:00~11:30 会場 大槌第12仮設 集会所 
15	16	17	18	19	20 <b>大安</b>	21
 生活支援相談員 新メンバー 藤原真保子です。 よろしくお願ひ します!	「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス 	「プラバン」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス  社協 主催 「ひだまり サロン」 10:00~11:30 会場 大ヶ口第一町営 住宅集会所 	「さをり織り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス  社協 主催 「ひだまり サロン」 10:00~15:00 会場 県営屋敷前 アパート集会所 	「レクリハ」 10:30~12:00 会場 ぬくっこハウス  「輪投げ」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス  社協 主催 「ひだまり サロン」 10:00~11:30 会場 末広町営住宅集 会所 	 生活支援相談員 新メンバー 佐々木久美子です。 よろしくお願ひ します!
22	23	24	25	26 <b>大安</b>	27	28
	「珈琲サロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス 「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス 	「フラダンス教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス  社協 主催 「ひだまり サロン」 10:00~11:30 会場 小籠第14仮設 	「小さな上映会」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス  社協 主催 「ひだまり サロン」 10:00~11:30 会場 吉里吉里第4仮設 談話室 	「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス  「輪投げ」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	「和野っこ同窓会」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	「カレンダー作り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス  「学生と交流会」 14:00~15:00 エールサポート センター 
29	30	31	 <b>お問い合わせ</b> 社協生活支援相談員 ☎ 080-2826-9834 エールサポートセンター(小籠) ☎ 0193-41-2006 ぬくっこハウス(浪板) ☎ 0193-44-3266 和野っこハウス(大槌) ☎ 0193-42-8708			
	「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス  社協 主催 「ひだまり サロン」 10:00~11:30 会場 小籠第15仮設 談話室	「和野っこカラオケ」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス  「カリタス・社協 お茶っこサロン」 10:00~12:00 会場 吉里吉里町営住 宅				