



【こころにまつわる、ちょっとしたこと】

気になることや嫌なことが何度も思い返されて頭から離れないような時がありませんか。集中できずやりたいことができなくて減入ってしまいますよね。そんなときに役立つ技を2つ紹介します。

ひとつめは、「思考停止法」というものです。つい嫌なことを考え続けている自分に気付いたら、「止まれ」、「ストップ」などの言葉を自分に向け、それを合図に嫌なことを考えることをやめるようにするのです。

初めはうまくできず、すぐにまた同じ考えに戻ってしまったりするものですが、何度かやっていると不思議とできるようになります。すると自分で気分転換ができ、ちょっと楽になりますよ。

もうひとつは「形から入る笑顔」です。楽しくもなんともなくても、口の両端を引き上げ、人差し指で頬の下から自分の頬を引き上げて笑顔のかたちを外から作ってみてください。

案外人間、形から入っても乗ってしまうものなのです。ほら、皆さんだんだん楽しくなってきましたでしょう？



心の架け橋いわて 精神科医師 山中浩嗣 (やまなか ひろし)



ひだまりサロンやっています



今回は小鍵仮設です。大槌ぴんころ体操とカラオケを楽しみました。「大槌町民歌」「大槌漁場音頭」と2曲続けて体を動かしました。

お茶やコーヒーで水分補給した後、のど自慢です♪みなさん持ち歌は、たっぷりある様子！！

おしゃべりでも盛り上がり、最後はみなさんで「北国の春」を歌い、あっという間に素敵な時間は過ぎました。



《今月のおすすめ料理メニュー》

★ キャベツのピーナッツ風味



《コメント》

ピーナッツバター風味で少ない調味料でも美味しく簡単に作れます。また、調味料はしっかりと混ぜ合わせる事が大切です。鶏ささみに酒をふり、片栗粉をまぶしてから茹でることでパサパサせず、しっとりとなります。



献立提供：大槌町食生活改善推進団体協議会

材 料	4人分	作り方
キャベツ	200 g	① 鶏ささみの筋をとり、観音開きにし、酒をふっておく。 ② キャベツはざく切り、にんじんは薄い短冊切りにする。 ③ もやしは水から茹でて冷ましておく。キャベツ、にんじんもさっと茹でて冷ましておく。 ④ ①に片栗粉をまぶし、茹でて冷ます。冷めたら、そぎ切りにする。 ⑤ お皿の中央に③をのせ、周りに④を飾る。 混ぜ合わせたAを食べる直前にかける。
もやし	100 g	
にんじん	30 g	
鶏ささみ	320 g	
食塩	1 g	
酢	30 g	A
ごま油	8 g	
ピーナツバター	12 g	

1人分の栄養価 《 エネルギー 138 kcal 食塩 0.3 g 》

2016年 6月 サロン行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 大安	2	3	4
<p>お問い合わせ</p> <p>生活支援相談員 ☎080-2826-9834</p> <p>エールサポートセンター(小槌) ☎0193-41-2006</p> <p>ぬくっこハウス(浪板) ☎0193-44-3266</p> <p>和野っこハウス(大槌) ☎0193-42-8708</p> 				<p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス</p> 	<p>「買い物ツアー」 10:00~14:00 会場 和野っこハウス</p> 	 <p>赤浜地区での お茶会の様子</p>
5 大安	6	7	8	9	10	11 大安
	<p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p> <p>社協主催 「ひだまり サロン」 10:00~11:30 会場 小槌仮設集会所</p> 	<p>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</p> 	<p>社協主催 「ひだまり サロン」 10:00~11:30 会場 大槌第12仮設 談話室</p> 	<p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス</p> 	<p>「民謡ショー」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 	<p>大ヶ口地区での サロンの様子</p> 
12	13	14	15	16	17 大安	18
 <p>末広町町営住宅での サロンの様子</p>	<p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p> <p>「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス</p> 	<p>社協主催 「ひだまり サロン」 10:00~11:30 会場 小槌第14仮設 談話室</p> <p>おもてなし隊の 三人です(*▽*)</p> 		<p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス</p> <p>「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</p>	<p>「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p>  	<p>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</p>
19	20	21	22	23 大安	24	25
 <p>お父さん いつも ありがとう</p> 	<p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p> 	<p>社協主催 「ひだまり サロン」 10:00~11:30 会場 大ヶ口丁目 町営住宅集会所</p> <p>夏至 だそうぞす</p> 		<p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス</p> <p>仲良しです</p> 	<p>「買い物ツアー」 10:00~14:00 会場 和野っこハウス</p> <p>そば打ち体験</p> 	
26	27	28	29 大安	30		
 <p>フリーマーケットで お宝発見!?</p> 	<p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p> <p>「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス</p> 	<p>社協主催 「ひだまり サロン」 10:00~11:30 会場 小槌第15仮設 談話室</p> 	<p>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</p> 	<p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス</p> 	 <p>押し花です</p>	