



リラックスしたいな！

暑い日が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

初めまして。こころがけに新メンバーとして参加させていただくことになりました泉です。私は、日頃は小学校の特別支援学級の担任をしています。障害のあるお子さんは、筋肉の緊張が常にあり、上手に体の力を抜くことができません。そこで、自分で上手にリラックスできる方法を、朝の会などで教えています。今日は、その中で、みなさんが自宅で手軽にできる緊張のほぐし方、リラックス方法をお話ししたいと思います。

「リズム呼吸」・・・自然にしている呼吸ですが、意識して行くと実はとても体にいい影響を及ぼします。基本は、「鼻から吸って、鼻から吐く」です。夜、おやすみの前に、お布団の上であおむけに寝転がります。手のひらは天井に向けて全身の力を抜きましょう。はじめは自分の楽なリズム→3秒吸って3秒吐く→4秒→6秒→8秒と長くしていきます。その時、おなかいっぱい空気を吸い込んでおへそのあたりまで膨らむことを意識してください。そうすると、副交感神経が活発になり、心地よい眠りが身体全体を包みます。この方法で、眠りにつくと、深く穏やかな睡眠が訪れます。担任している子どもたちも授業中でもすやすや眠ってしまう子もいるほどです。

皆さんもぜひ、今夜から試してみてください。効果のほどを、こころがけのコミュニティカフェにお話しに来てくださると嬉しいです！待っています！



こころがけ 臨床心理士 泉 裕子

お彼岸とは

お彼岸とは春分の日と秋分の日を挟んだ前後3日間、7日間のことを言います。この時期に仏様の供養をすると極楽浄土へ行けると考えられています。彼岸のお供え物として作られる「ぼたもち」と「おはぎ」は基本的には同じものですが、食べる時期が違うだけで呼び名も違ってきます。お彼岸の頃に咲く牡丹(春)と萩(秋)に由来しています。「ぼたもち」は漢字で「牡丹餅」春のお彼岸で食べる物。小豆の粒を牡丹に見立てたものです。一方「おはぎ」は、漢字で「お萩」秋のお彼岸に食べる物です。小豆の粒をその時期に咲く萩に見立てたものです。食べすぎには注意しましょうね!!!



★ かぼちゃと枝豆の白和え



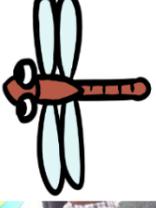
材 料	4 人 分	作 り 方
かぼちゃ	360 g	① かぼちゃは1.5cm幅の半月切りにし、10分程度蒸す(電子レンジで4分加熱でも可) ② かぼちゃが冷めたら、1.5cm角に切る。かに風味かまぼこも1.5cmに切る。 ③ 豆腐は熱湯でさっとゆで、ざるにあげて水をきる。ボウルに入れてなめらかになるまでつぶす。 ④ ③にAを加えてよく混ぜ、①と枝豆のむき身とひじきを加えて和え、器に盛る。
えだまめ	40 g	
かに風味かまぼこ	60 g	
ひじき(缶詰)	8 g	
絹ごし豆腐	1丁	A
白練りごま	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
塩	2 g	
1人分の栄養価 <エネルギー 190 kcal 食塩 0.9 g>		

「コメント」

枝豆を加えることで、彩りと食感がよくなります。塩分が1g未満と減塩メニューです。減塩メニューではありますが、かぼちゃの甘さとごまの風味がマッチし、美味しく食べられます。いつもとは違った白和えを作ってみてはいかがでしょうか。



# 2016年9月 サロン行事予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<p>●●●●●●●●●● <b>お問い合わせ</b> ●●●●●●●●●●</p> <p><b>生活支援相談員</b> ☎080-2826-9834</p> <p><b>エールサポートセンター(小籠)</b> ☎0193-41-2006</p> <p><b>ぬくっこハウス(浪板)</b> ☎0193-44-3266</p> <p><b>和野っこハウス(大槌)</b> ☎0193-42-8708</p>				<p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス</p> 	<p>「和野っこカラオケ」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 	
<b>4 (大安)</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10 (大安)</b>
 	<p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 小籠第9・10仮設(テントサロン)</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 柁内第2町営住宅(テントサロン)</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>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</p> 
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16 (大安)</b>	<b>17</b>
	<p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 大槌第8仮設</p> <p>「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス</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 大槌第6仮設(テントサロン)</p> 		<p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス</p> 	<p>「お好み焼き作り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 	<p>おいしそお~</p> 
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22 (大安)</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<p>祭</p> 	<p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p> <p>敬老の日</p> 	<p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 末広町町営住宅集会所</p> 	<p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 安渡第3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>秋分の日</p> 	<p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 大ヶロー丁目町営住宅集会所</p> <p>「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 	<p>「ピアノコンサート」 9:00~ 会場 和野っこハウス</p> 
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28 (大安)</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
 	<p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~15:00 会場 県営屋敷前7パート集会所</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>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス</p> 	<p>「ヘアスタイル指導」 10:00~11:30 会場 和野っこハウス</p> 	