



## 相談しよう、そうしよう・・・？

心の健康を考えた場合、誰かに相談して必要な援助を求めることはとても重要だと考えられています。けれども、実際に「相談する」というのはそう簡単ではないと思います。私も、相談するのが下手です。

ある資料によれば、相談を難しくする理由には「相談するのは弱みを見せるような気がするし、甘えているみたいで抵抗がある」という思いがあるそうです。確かにそういう気持ちがありますね。また「男性は魅力的な女性には相談しにくく、女性は魅力的な男性の方が相談しやすい」「相談する側は、相談したら相手に負担なのではないかと思うが、実際には相談者が心配するほど、相談される側は負担になっていない」という調査結果もありました。

最近、同僚から相談を受けました。その時に私は「この人は、きちんと自分の問題に向き合っていて素敵だな」と感じました。相談を受けることで、相談者から何かをもらった気がしました。そして「相談できる人になりたい」と思うようになりました。

相談する側とされる側という、「してもらう人」と「してあげる人」という対等でない関係のように感じてしまいます。けれども、この資料では、「同じように問題に向き合うもの同士」、互いに支えあうという視点が、効果的な相談行動を生むのではないかと書いてありました。問題解決に向けて、自分で努力しながら相談もしてみる、というスタイルがいいのかも・・・と想ったりします。



認定NPO法人 心の架け橋いわて（こころがけ） 岡本典子（看護師）



## 今年もやります！！「大槌町社協ふれあい福祉まつり」



大槌町社会福祉協議会では、平成24年度から2年に一度、「大槌町民が元気で安心して暮らせる地域づくり～コミュニティの絆の再生～事業」の一環として、福祉まつりを開催しています。岩手県共同募金会の地域みまもり応援募金助成金を活用して開催します。

1. 日時 平成28年10月15日（土）  
午前10時～午後3時
2. 場所 大槌町中央公民館 大会議室・第一会議室 他
3. 無料送迎バス

- ①マストから中央公民館までの「無料送迎バス」を運行します。
- ②大槌町役場前から中央公民館までの間をワゴン車「坂道お助け便」で循環運行します。

共催 大槌町  
協力 大槌町NPO・ボランティア団体連絡協議会

内 容
<p>●地元団体によるステージ発表</p> <p>10：05～ 城内大神楽 / 10：45～ 大槌保育園 / 11：15～ 大槌童謡を歌う会 11：40～ 大浦さんさ踊り / お昼休み「震災前のおおつちの風景スライドショー」 12：55～ ふれ愛エアロビクス / 13：35～ 中村こども太鼓と金澤神楽 14：15～ 民謡おおつち一心会</p> <p>●もちまき</p> <p>地元NPO・ボランティア団体の活動紹介 / おおちゃん巡回 町内保育園・幼稚園、大槌学園(中学部)科学部の作品展示 お抹茶の提供 12：30～13：30 / 福祉用具展示 / カフェコーナー / バルーンアート ＜子供遊びコーナー＞ 射的 de バン 10：30～11：00 / ヨーヨーすくい大会 13：30～14：00 無料提供・・・炊き出し(野菜と卵のスープ)、ポップコーン、綿あめ、ジュース 有料提供・・・移動販売</p>

## ★ さんまごぼうのしょうが煮

材 料	2人分	作り方
さんま	1/2尾	① さんまは頭と尾を落とし、ワタを除いて水洗いし分量通りに取り分けた後、半分に切る。Aとともにポリ袋に入れ、冷蔵庫に1時間ほどおく。
ごぼう	40g	
しょうが	5g	
おろししょうが	1g	
だし汁	適量	② ごぼうは5cm長さに切り、縦に4～6つ割りにし、やわらかくなるまでゆでて水けをきる。しょうがは細いせん切りにし、水にさらしてから水けをきる。
A だし汁	大さじ2と2/3	
おろししょうが	1g	③ 小鍋におろししょうがを加えたたっぷりのだし汁を煮立て、①のさんまの汁気をきってさっとゆで、水けをきる。別の小鍋に入れ、Bとひたひたのだし汁を加えて、煮立て、落とし蓋をして弱めの中火で煮汁が半量くらいになるまで煮、火からおろして味を含ませる。
B 砂糖	1g	
酒	小さじ1/2	④ 別の小鍋に②のごぼう、Cとひたひたのだし汁を入れて煮立て、落とし蓋をして弱火で煮汁が少なくなるまで煮、火からおろして味を含ませる。③とともに器に盛り、②のしょうがをのせる。
しょうゆ	小さじ1/2	
C 砂糖	1g	
しょうゆ	小さじ1/2	

1人分の栄養価 << エネルギー 146 kcal 食塩 0.5g >>



### 《コメント》

さんまを塩分控えめでおいしくいただくことができます。調理前にさんまをだし汁とおろししょうがに漬けておくことがポイントです。煮詰めすぎず、加熱後は火からおろして味を含ませると、だしうま味と食材の美味しさでちょうどよくなります。



献立提供：大槌町食生活改善推進団体協議会



町方地区

# 2016年 10月 サロン行事予定

日	月	火	水	木	金	土
 <p><b>お問い合わせ</b></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(小籠) ☎0193-41-2006</p> <p>めくっこハウス(浪板) ☎0193-44-3266</p> <p>和野っこハウス(大槌) ☎0193-42-8708</p>						<p>1</p> 
2	3 <b>大安</b>	4	5	6	7	8
 <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 小籠第9・10仮設(テントサロン)</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 めくっこハウス</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4仮設</p> 	
9 <b>大安</b>	10	11	12	13	14	15 <b>大安</b>
 <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 めくっこハウス</p>		<p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 めくっこハウス</p> 	<p>「かねなり団子作り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 	<p>「大槌町社協ふれあい福祉まつり」 10:00~15:00 会場 大槌町中央公民館</p> 		
16	17	18	19	20	21 <b>大安</b>	22
 <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 安波第3仮設談話室</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>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 めくっこハウス</p> 	<p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 大ケ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> 			
23	24	25	26	27 <b>大安</b>	28	29
 <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 めくっこハウス</p> <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>藍染め</p>	<p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 めくっこハウス</p> 	<p>「民謡ショー」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 			
30	31					