



今回は、28年5月に釜石市只越町で開業された精神科医の藤井悠先生にゲスト執筆をお願いしました。地域のみなさまにもこころがけにとっても心強い存在の藤井先生です！

「体の不調の原因は？」

メンタルの病気という感情や思考の面に現れる症状ばかりに関心が向きがちです。しかし、同時に頭重、頭痛、めまい、耳鳴り、味覚異常、首や肩こり、胸苦しさ、食欲不振、腹痛、下痢、便秘、四肢痛、しびれ等の様々な身体の症状もしばしば現れてきます。ところがこれらの症状がメンタルの病気の症状であるとはなかなかすぐに気づく方は少ないのが現実です。その結果メンタルの病気になっても、多くの人が身体症状を訴えて、心療内科や精神科以外の科に受診することも珍しくはありません。ご年配の方には実際に重症な身体疾患が隠れていることもありますので、ぜひ一度検査を受けてください。ただし、検査を繰り返しても、明らかな異常が見当たらないのに、それでも身体の不調が続く場合は、メンタルの病気の可能性も考えて、心療内科や精神科に受診することをお勧めします。

藤井クリニック院長 藤井 悠



クリスマス会 (あったかいわてプロジェクト地域みまもり応援募金助成事業)

みなさんでケーキ作りなど楽しみました。うらのカレンダー面の写真もクリスマス会特集です。ご覧ください。
12/13 (火) 県営屋敷前アパート 12/14 (水) 末広町町営住宅



《今月のおすすめメニュー》



★ 野菜ケーキ(8人分)

ミックスベジタブル	100g
ホットケーキミックス	200g
砂糖	大さじ3
牛乳	150cc
卵	1個
サラダ油	大さじ4
バター	適宜

- ① ミックスベジタブルは茹でておく。
- ② ボウルに卵を入れ泡だて器で混ぜ、砂糖と牛乳を加えて混ぜる。さらにサラダ油を加え均しく混ぜる。
- ③ ②に①とホットケーキミックスを入れ、切るように混ぜ合わせる。
- ④ 炊飯器の内側に深さ3cmくらいの所まで、バターを塗り、③を入れスプーンを入れる。
- ⑤ 保温に切り替わったら、再度スプーンを入れる。粗熱が取れたら、切り分ける。

1人分《I補給 - 204kcal たんぱく質 3.8g 脂質 10.0g 食塩 0.3g》

《コメント》

クリスマスやお正月、冬休みのおやつにおすすめです。ポイントはホットケーキミックスを入れて、混ぜるときは切るようにサクッと混ぜること、ミックスベジタブルの半分は混ぜずに、炊飯器に生地を入れ、その上にのせると彩りがきれいに仕上がります。



大槌町食生活改善推進員団体連絡協議会 小釜地区





2017年1月 サロン行事予定



日	月	火	水	木	金	土
1 元旦	2	3 大安	4	5	6	7
<p>新年のご挨拶</p> <p>旧年中は格別なご高配を賜り、まことに有難く厚く御礼申し上げます。</p> <p>本年も、より一層のご支援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。</p> <p>大槌町社会福祉協議会 職員一同</p> 		<p>★今月の写真★</p> <p>12月13・14日に県営屋敷前アパート、末広町町営住宅で開催されました『クリスマス会』</p> 		<p>みんなでレクリエーション</p> 	<p>「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p>  <p>相談員の樋口です。仮装してみました!!</p>	
8	9 大安	10	11	12	13	14
<p>総成人</p> 	<p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p> <p>「北上わらごまの会」 11:00~13:00 会場 エールサポートセンター</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」10:00~11:30 会場 大槌第3A仮設談話室</p> 	 <p>ケーキ作りに夢中 うまくできるかな?</p> 	<p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 めくっこハウス</p>	<p>「みずき団子作り」 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 小槌第5A仮設談話室</p>	
15 大安	16	17	18	19	20	21 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」10:00~15:00 会場 県営屋敷前アパート集会所</p> 	<p>『ファーストバイト』 …結婚式で新婦から新郎へのアーンです</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>「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 末広町町営住宅 集会所</p>	<p>☆☆ 職員紹介 ☆☆</p>  <p>筑波です。相談員に2年半ぶりに戻って来ました。よろしくお祈りします。</p>
22	23	24	25	26	27 大安	28
<p>めくっこハウス 写真コーナー</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 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 大槌第9仮設談話室</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> <p>社協主催「ひだまりサロン」10:00~11:15 会場 寺野弓道場</p>	 
29	30	31	<p>初詣 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>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>			