

こころがけのロゴのお話

こころがけのロゴをご存知ですか？不揃いなひらがなの「こころがけ」を水色のタスキが弧を描いて囲み、タスキの下側には緩い緩い結び目があります。「こころがけ」は、心の架け橋いわてを呼びやすくした「こころかけ」がなまった愛称ですが、心身の健康にとって大事な、規則的で余裕のある生活習慣を「心がけましょう」というメッセージを盛り込んだつもりです。不揃いなひらがなは、多職種の専門家達が柔軟な気持ちで協働する姿を象徴しています。こころがけのチームは医師、心理士、看護師、精神保健福祉士だけではなく、教員、産業カウンセラー、ICT 専門家等から構成されています。年齢、経験も様々です。

岩手県人が「架け橋」という言葉から思い起こすのは新渡戸稲造先生の「我、太平洋の架け橋とならん」ですよね。青いタスキに見えるのは太平洋の海原でもあります。こころがけの設立と初期の活動を支えてくれたのは、ニューヨークの米国日本人医師会とジャパンソサエティからの海を越えた篤志と義援金です。新渡戸先生は1933年3月に三陸を襲った巨大津波後の5月に岩手を訪れ、毛筆で Union is Power としたための掛け軸を残しています。「一緒にやるべ」という意味です。当時、国際連盟の事務局次長として世界平和のために心を砕いており、そんな毎日からの思いを込めた言葉なのでしょう。新渡戸精神のもと、復興支援をお手伝いする団体間の「架け橋」になることもこころがけの活動の一つです。ただしあんまり無理して一緒にやると、空回りしたり、つばぜり合いが起こるのが世の常です。緩い結び目にしたのは、お互いを尊重して無理なく末永く一緒に活動を続けていきたいという思いからです。



最後に、タスキの描くひょうたん型の意味はご賢察の通りです。こころがけは、老若男女の心の健康増進をお手伝いするチームです。まずはサロンにご参加下さい。毎月チラシを配布しています。ホームページは www.kokorogake.org です。

認定NPO法人心の架け橋いわて（こころがけ）鈴木 満

一品持ち寄り食事会に参加してきました



NPO法人つどい主催の食事会の様子です。場所は、皆さんがよく知っている寺野の旧植田医院です。

ひな祭りということもあり、ちらし寿司はみんなで作り、それぞれ自慢の手料理を持ち寄り、「一人で食べるよりも美味しい!!」という声も上がり笑顔がいっぱいでした。役場の保健師さんも参加し、認知症予防についてのお話や、ひな祭りの替え歌の間違い探しをしながら歌いました。頭の体操になるそうです。静岡からボランティアで来た大学生が、静岡名物のお茶やお菓子を持ち寄っていました。おいしいお茶を飲みながら、にぎやかな時間を過ごす事ができました。次回は4/7(金)です。みなさんも「一品持ち寄り食事会」に参加してみませんか？



風船ドーナツ



材料	20個分	作り方
薄力粉	200g	① 粉類は一緒にふるっておく。 ② ①に砂糖と卵、牛乳を入れ、ひとかたまりになるまで混ぜる。 ③ 揚げ油を準備しておき、②を一口大に丸め、揚げる。(弱火～中火) ④ 薄いきつね色になるまで揚げる。
砂糖	100g	
ベーキングパウダー	10g	
牛乳	30g	
卵	1個	
 		
1個分《エネルギー 62kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.5g 食塩 0.1g》		

「コメント」

粉類を混ぜる際、水分が少なく混ぜにくいと感じるかと思いますが、水分が少ないほうがサクサクになるのでおすすめです。また、揚げ油に入れる際は、膨らんでくることを想定し、入れすぎないようにするといいです。



大槌町食生活改善推進員団体連絡協議会

2017年4月 サロン行事予定

日	月	火	水	木	金	土
 <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>めくっこハウス(浪振) ☎0193-44-3266</p> <p>和野っこハウス(大槌) ☎0193-42-8708</p>			 <p>マストでの3.11イベントの様子</p> 			<p>1</p> <p>エイプリルフール</p> 
2	3	4	5 大安	6	7	8
<p>城山から一枚</p> 	<p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p> 	<p>めくっこハウスで 輪投げ交流会 楽しそう!</p> 	<p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 大槌第5仮設</p> 	<p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 めくっこハウス</p> <p>小槌第17仮設で 染物体験☆☆綺麗 に染まりました</p> 	<p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 吉里吉里第6仮設</p>	
9	10	11 大安	12	13	14	15
 <p>小槌第12仮設集会所 住戸さん作成の 「おに」</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」 10:30~11:30 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 安渡第2仮設</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>	<p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 めくっこハウス</p> <p>大槌第9仮設での ひだまりサロンの 様子</p> 	<p>「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> <p>おばちゃんクラブ 「デコ鮭」</p> 	
16	17 大安	18	19	20	21	22
<p>大槌第3A仮設 ひだまりサロン</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 小槌第5A仮設</p>	 <p>一品持ち寄り お食事会 美味しいね〜 うめえ〜</p>	<p>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</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」 10:00~15:00 会場 県営屋敷前 7パート集会所</p> 
23 大安	24	25	26	27 大安	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」 10:30~11:30 会場 めくっこハウス</p> <p>そろそろ 花見かな?</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>大槌学園中学部に よる演奏会 (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>「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> <p>大槌第3A仮設 クラフト教室</p> 	
30						