



# インフルエンザ みんなで防ごう！！



## ●秋のインフルエンザにも要注意

インフルエンザは感染力が強く、特に集団生活が多い子どもが流行しやすい病気です。ひとりでも患者がいればそこから感染が拡大することになります。

インフルエンザ予防に最も有効なのは、外出先から帰った際の手洗いです。

◎外から帰ったら念入りに手洗いを！



## 正しい手洗い方法

○最初に、手を水でぬらしてせっけんをまんべんなく手にひろげて泡立たせます。

①手のひらを  
あわせ

②手の甲を  
伸ばすように

③指先、つめの間  
もしっかりと

④指の間も十分に

⑤親指を手のひらでねじり  
洗い、手首も忘れずに！



## ちょっと足を止めてみませんか？



こんにちは。10月に入り冷えるようになってきました。それに合わせるように山々の木々も少しずつ色づいてきました。慌ただしい日常に追われていると、そのまま見過ごしてしまいそうになります。私は趣味で写真を撮っています。ふだん何げなく歩いている道や風景も、カメラを持つといろいろなものに気づくようになりました。

携帯電話やスマートフォンのカメラが良いと思います。カメラを持ってちょっと足を止めてみませんか。周りに目を向けてみると、新しい出会いがあるかもしれません。きれいな写真を撮ろうとしなくても、ちょっと気になったものや、お友達と撮ってみるのも良いかと思います。

今回、金澤地区のみなさまが撮影した写真や肖像写真などを中心に写真展が開かれることになりました。10月23日（月）から11月3日（金）まで旧金澤小学校にて「金澤未来の記憶」と題して、写真展が開催されています。お時間ございましたら、ぜひ覗いてみてください。

認定 NPO 法人 心の架け橋いわて 森 隆宣



## 白菜と切り干し大根のごま和え



材料（2人分）		作り方
白菜	60g	① 下ごしらえをする ● 白菜は、2cmの長さに切りゆで、冷ましておく ● 人参は、3cmの干切りにしてゆで、冷ましておく ● 切り干し大根は、もみ洗いし、少ない水分でもどし、食べやすい長さに切っておく ② 野菜を混ぜ合わせておく ③ 調味料とごまを合わせておく ④ 器に盛る直前に②と③を合わせる
切り干し大根	8g	
人参	20g	
しょう油	小さじ2	
みりん	小さじ1/2	
すりごま	小さじ1	



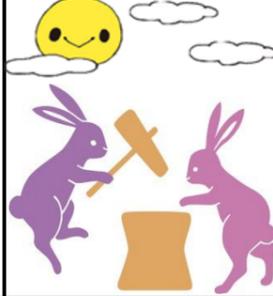
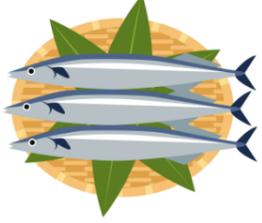
### 【コメント】

- ・煮ものにする事が多い切り干し大根ですが、和え物にしてもおいしくいただけます。
- ・しゃきしゃきとした切り干し大根の食感が、とても新鮮です。
- ・切り干し大根をさっとゆでるとやわらかく仕上がります。

《エネルギー：32kal たんぱく質：1.1g 食塩相当量：0.7g》



# 2017年11月 サロン行事予定

日	月	火	水	木	金	土
<p>新人相談員の佐々木です。和野っこハウスから来ました！よろしくおねがいします！！</p> 	<p>小枕地区から見た役場</p> 		<p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：小櫛第7仮設</p> 	<p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p> <p>新・赤浜新東大海洋研究所</p> 	<p>「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p>	<p>満月</p> 
<p>5</p> <p>三陸沿岸道路 (寺野側)</p> 	<p>「和の湯」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス</p> <p>「珈琲サロン」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p>	<p>7</p> <p>現・赤浜東大海洋研究所裏</p> 	<p>8</p>	<p>9 大安</p> <p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p> <p>芸術の秋</p> 	<p>10</p>	<p>11</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</p> <p>城山散策路</p> 
<p>12</p> <p>火の元 注意！！</p> 	<p>13</p> <p>「和の湯」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス 社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：安渡公民館</p>	<p>14</p> <p>食欲の秋</p> 	<p>15 大安</p> <p>町道大ケ口線に掛かる三陸沿岸道路</p> 	<p>16</p> <p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p>	<p>17</p> <p>「民謡ショー」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス 社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：小櫛20仮設</p>	<p>18</p> <p>社協主催 「ひだまりサロン」 13:30~15:00 会場：県営屋敷前アパート</p> <p>小枕地区からのひょうたん島</p> 
<p>19 大安</p>	<p>20</p> <p>「和の湯」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス</p> <p>「珈琲サロン」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p> 	<p>21</p> <p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：大ケ口1丁目町営住宅</p> <p>安渡鉄橋</p> 	<p>22</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>23</p> <p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p> <p>勤労感謝の日</p> 	<p>24</p> <p>「カラオケ交流会」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p> <p>龍神まつり</p> 	<p>25 大安</p>
<p>26</p> <p>読書の秋</p> 	<p>27</p> <p>「和の湯」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス 社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：大櫛第8仮設</p>	<p>28</p> <p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：白沢寺野ふれあい集会所</p> <p>敬老を祝う会</p> 	<p>29</p>	<p>30</p> <p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p>	<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 (小櫛) ☎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 (大櫛) ☎0193-42-8708</p>	

