

暦の上では秋ですが、体調はいかがでしょう？夏のお疲れは出ていませんか。新型コロナウイルスの感染拡大防止が呼びかけられている中、心の架け橋いわて（こころがけ）さんから一文をいただきました。

コロナに負けない、心の健康づくり — いまの心持に気づいてゆとりを —

コロナ禍で、岩手が日本の最後の砦みたいになったとき、誇らしいような切ないような気持ちになりました。こころがけが震災後長く続けてきた大槌での活動がお休みになり、心にポッカリ穴があいたような感じがします。でもこうやって紙面上でみなさんに再会できると思うと感謝の気持ちがあふれてきます。みなさんの“いまの心持”はどうですか？

外での密を避けると内（家）が密になる。「また同じこと言わせるの」「あー、うるさい」とイライラすることも。そんな時は大抵呼吸が浅くなっています。そこで、鼻でも口でも腹式でも何でもよいので、自分の“吸って吐いて”にしばし意識を向けてください（吐く方を長めに）。そして、あ、私またお父さんの態度にイラついた、なんか悲しい気持ち、他の人を羨ましく思っているなどと“いまのありのままの心持”を観察することで、自分の中にゆとり（寛容な気持）が生まれてラクになることがありますよ。

認定NPO法人心の架け橋いわて（こころがけ）精神保健福祉士 伊藤亜希子

新型コロナウイルスの影響で、みなさんの集まる「場」もお休みになっています。そのような中でも、感染防止に取り組みながら「お茶っこの会」を開催した地区の様子をご紹介します。

みんな元気に「お茶っこの会」

柁内地区 初めての「お茶っこの会」

7月16日（木）、柁内地区で初めて開催されたお茶っこの会に、生活支援相談員も参加させていただきました。当日は地区から16名の住民が参加しました。初めに軽い体操を行い、レクリエーションをとおして参加者同士の交流を深めました。

その後は、大槌町地域包括支援センターの保健師から、新型コロナウイルスの感染防止の取り組みについて学びました。



令和2年2月に開所した柁内地区集会所が会場です。



レクリエーションには生活支援相談員も参加しました。

花輪田地区 お茶っこの会

花輪田地区は毎回たくさんの方々が参加し、様々な内容に取り組んでいます。今回は7月20日（木）に開催され、13名が参加し、「スカットボール」や、コロナ禍における「感染症予防」と「熱中症対策」について学びました。

感染症予防のため、ペットボトルのお茶でしたがお茶っこを飲み、交流を深めました。



スカットボールの後は、やっぱりお茶っこですね！



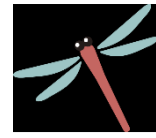
今月の「いただきます〜す」〜じゃがいもとツナのグラタン〜

| 材料（2人前） | 作り方 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも 2個 トマト 1個 ツナ缶 1缶 パン粉 大さじ2 とろけるチーズ 40g 塩こしょう 少々 | <ol style="list-style-type: none"> じゃがいもは、ラップに包み柔らかくするまで電子レンジに（2個同時なら6分位）をかけ、1cmの厚さの輪切りにトマトも1cmの厚さに切る。 耐熱皿にじゃがいもとトマトを交互に並べて、塩こしょうをふり、上からツナを汁ごと、一緒に全体にのせる。 とろけるチーズとパン粉を散らし。オーブントースターでこんがり焼く。 |





2020



| | | | | | | |
|----|----------------------|----|----|----|----|----|
| | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 0 | 1 | 2 |
| | 10 00 10 45 | | | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 18 | 19 |
| | 10 00 10 45 | | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | 2 10 00 10 45 | | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| | 10 00 10 45 | | | | | |
| | | 1 | | | | |