

# こ茶っこ再開しました!

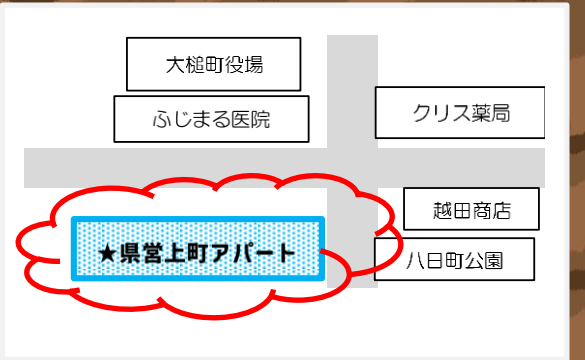


こ茶っこでは手指・接触箇所の消毒、検温、こまめな換気、密集しないように座席を離す対応を行っています。利用者の皆様へ、引き続き感染予防のためのご協力をお願いいたします。

曜日 毎週火・水・金・土曜日  
 時間 10:00~15:00まで  
 内容 お茶っこサロン、軽運動、脳トレ、移動販売



## こ茶っこ地図



## キスマスクプロジェクト

マスク作成用の古着を Don Don Down on Wednesday 様から提供していただき、町内のボランティアの方がマスクの制作を行っています。



制作したマスクは消毒・洗浄し、町内の幼稚園・保育園に配ります。

老人クラブ 婦人会の皆さま

主催 大槌社協ボランティアセンター

## ~感染症がもたらす不安~

私は高い所が苦手。「高所恐怖症」です。ゴキブリも苦手なので「ゴキブリ恐怖症」。あの姿を見ただけで体全体が固まります。このように「恐怖」には特定の対象があります。一方、「不安」には、明らかな対象がないと言われています。不安で眠れない時の心情は過去への後悔だったり未来への憂いだったり、とらえどころがありません。

虫メガネでやっと見える大きさのダニが怖い場合はどうでしょう? 枕の表面でうごめいているダニの有様を想像すると気持ちが悪くなりますね。「見えない恐怖」とはよく言ったもので、肉眼で見えない対象への感染恐怖はより高まり、不安感も強くなります。そして大規模の感染流行や放射線汚染の際には、不安も伝染病のように社会全体に広がります。その結果、買い占め、個人攻撃、差別などが発生します。

新型コロナ感染予防の基本は、手洗い、マスク、三密回避、健康管理です。加えて個人および社会レベルでの不安対策が必要であることも忘れなく。

認定NPO法人心の架け橋いわて (こころがけ)  
 鈴木 満 (精神科医師)

## 今月の「いただきます~す」



## ~水なし 野菜カレー~



### 材料 3人前

- ・ナス 2本…輪切り
- ・ズッキーニ 1/2…輪切り
- ・玉ねぎ 1個…千切り
- ・ピーマン 2個…乱切り
- ・ゴボウ 1/2…輪切り
- ・トマト 2個…8等分
- ・ニンニク 2かけ…みじん切り
- ・ひき肉 200g
- ・カレールー…2~3かけ
- ・塩・コショウ・ケチャップ

### 作り方

- ① 野菜はそれぞれの切り方で切っておく。サラダ油か、オリーブオイルでニンニクとひき肉を炒める。ひき肉の色が変わったら野菜も入れて炒める。
- ② 野菜の水分を引き出すために、中火から弱火で蓋をして蒸し煮する。
- ③ 野菜がしんなりしたらケチャップ、カレールーを入れて混ぜる。お好みで塩・コショウで味を調べて完成!



おれんじ通信に掲載するレシピを募集しています。簡単で美味しいレシピを知っている方は相談員にご連絡ください。

