

年末年始を迎え、会食や移動などが多くなります。 改めて、マスクの着用など感染予防を心掛けましょう！

感染を予防するためには、マスクの着用や手洗い・消毒など基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛、「3つの密」を避けること等が重要です。

1. 密閉空間（換気の悪い密閉空間である）、2. 密集場所（多くの人が密集している）、3. 密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる）という3つの条件のある場では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。屋外でも、密集・密接には要注意。人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うこと、激しい呼吸や大きな声を伴う運動は避けましょう。



出展：新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～ | 首相官邸ホームページ (kantei.go.jp)

大槌駅で花いっぱい運動が 開催されました！

11月20日(金)、大槌駅前で大槌商工会女性部主催の「町内コミュニティ 花いっぱい運動」が開催されました。当日は小雨が降る中、たくさんの町民の方と生活支援相談員が参加し、特大プランターに花を植えました。花を植えた後は、参加者に花とお菓子が配られ、皆さん楽しい時間を過ごしていました。

住民さんが植えた花です♪



もがいているときに虹の中

先日みごとな虹に出会いました。田園風景に東西にかかる虹は巨大で、しかも近い。一本道を運転しながら、私はあのアーチをくぐるのかとワクワクしましたが、いつしか見失ってしまいました。

「もがいているときに虹の中」という、私の好きな言葉があります。虹はあれほど美しいけれども、中に入ってしまうと見えなくなってしまいます。苦しくて何もかも放り出してしまいたいようなとき、見えないけれど、実は虹の中にあるのだそうです。時を経て振り返ったとき、望んで得られるべくもない、かけがえのない時間だったことに気づきます。ひとりぼっちだった自分が虹の中にあっただと思うと心救われます。そして心に余裕が無くなっているときに「今、虹の中にいるのかな」と思うと少しほっとするのです。

2020年は世界中が大変で、今も渦中にある方が沢山おられます。2021年、おひとりおひとりが優しい虹に包まれますように。

こころの架け橋 いわて
キャリアカウンセラー消費生活相談員
赤崎 美枝



今月の「いただきます～す」 ～厚揚げと鶏肉の煮物～

材料	2人分	作り方
厚揚げ	1枚	1. 厚揚げはサイコロのように切る。 しめじは石づきを取り、ほぐしておく。 2. 厚揚げ、鶏肉、しめじと調味料を鍋に入れ、弱めの中火で煮る。 3. 早めにさっと煮ておけば、味が染み込み美味しくなりますよ！ ※ブロッコリーやいんげんなどを加えると彩りが綺麗です！
鶏もも肉	100g	
しめじ	1/2株	
醤油	適量	
みりん	適量	
お酒	適量	



★おれんじ通信のレシピを募集します。簡単でおいしいレシピを知っている方は生活支援相談員までご連絡ください。



				1	2		
3	4	5	6	7	8	9	
		10 00 15 00 AP		1 7 	10 00 15 00 		
10	11	12	13	14	15	16	
	10 00 11 00	10 00 15 00		2	10 00 15 00 		
17	18	19	20	21	22	23	
	10 00 11 00	10 00 15 00			10 00 15 00		
24	31	25	26	27	28	29	30
		3	10 00 11 00	10 00 15 00	28 	10 00 15 00	