



吉里吉里町営住宅集会所でサロン 「おなごぶりの会」開催中!



これまで、生活支援相談員が吉里吉里町営住宅集会所で開催していたお茶っこの会「ひだまりサロン」が、この4月に住民中心のサロンに生まれ変わりました。毎月第1・3月曜日 10:00~12:00 の開催です。

サロンの名称は参加者で考え、「おなごぶりの会」と決定しました。生活支援相談員も新型コロナウイルス感染予防の声かけや、サロンでの役割分担を決めるなどお手伝いしています。町営住宅以外の方や、男性の方の参加もお待ちしています。

家庭でできる食中毒予防

参考：厚生労働省ホームページ、食中毒予防の6つのポイントから家庭での保存について。

- 入れるのは7割程度に
- (買い物から) 帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう
- 冷凍庫は-15℃以下に維持

新型コロナウイルスがもたらす「孤独」

新型コロナウイルスとの付き合いが2年目となった今、皆さんと一緒に考えたい言葉があります。それは「孤独」です。2018年に英国のメイ首相は、孤独は現代の公衆衛生上、最も大きな課題、と指摘しました。日本でもコロナ禍における孤独対策が議論されています。会いたい人に会えない切なさが世界共通のものとなっています。

私たちはへその緒と共に生まれてきます。そしてへその緒が切れても母子の絆(愛着)は一生涯続きます。ヒトは社会的動物として育ち、それがゆえに群れから離れた時に孤独を経験します。長期の孤独は不安や絶望を招きます。孤独を癒やすためにヒトは居場所を求め、友を作り、恋をして巣を作ります。

一方、ウイルスは孤独とは無縁です。ウイルスが生き残るために必要なのは自分を運んでくれる宿主(ホスト)です。ウイルスにとって孤独から逃げようと抗うヒトは格好のパートナーなのです。

このように感染症との戦いの対象は、病原ウイルスだけではありません。私たちは人類の「孤独から逃げようとする本能」ゆえに苦悩しています。戦いの対象が、社会的動物であるわれわれ自身の行動パターンというのはいかにも皮肉です。人類はこれまでこの戦いを、隔離という方法で乗り切ってきました。これからは隔離という「強制的な孤独」ではなく、より主体的に「孤独」と向き合うことも大事なかなと思うこの頃です。



認定NPO法人心の架け橋いわて
理事長(精神科医師) 鈴木 満

今月の「いただきます〜す」〜春キャベツとツナのごまあえ〜



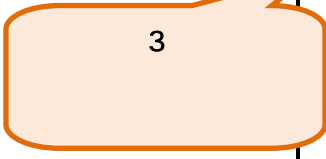



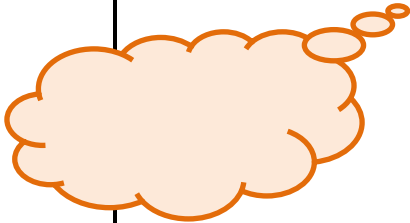



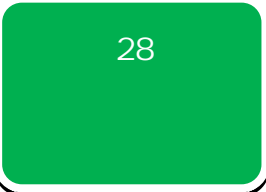



材料	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ→1/2玉 ・人参→1/3本 ・ツナ缶→小1缶 ★白すりごま→大さじ5 ★砂糖→小さじ1 ★ほんだし→小さじ1/2 ★しょうゆ→小さじ2 ★みりん→大さじ1 	<ol style="list-style-type: none"> ①、キャベツは芯を取り、一口大に切る。人参は皮をおき千切りにする。 ②、鍋に①のキャベツと人参と水を入れゆでる。 *水からゆでます。ゆで加減はお好みで! ③、ボールに★の材料を入れ胡麻あえの素を作っておく。 ④、①がゆであがったら、ザルにあけ、水分とあら熱を取ったら③の胡麻あえの素が入ったボールにツナ缶と一緒に入れ、あえれば完成。

胡麻あえの素





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