



## ◇ 源水地区お茶っこの会 ◇

6/17 (木) 源水自治会主催のお茶っこの会が開催されました。前日は地域住民が協力し会場の清掃を行いました。当日は、ラジオ体操・輪投げ・折り紙、おおつち支え合い協議会のあじさい作りゲームなどを行いました。源水自治会は、感染予防対策に留意しながら、参加者同士と楽しいひと時を過ごしていました。皆さんの笑顔で楽しさが伝わってきます。



## § 貸出物品「すき焼きゲーム」§

1 チーム 5~6 人対抗で行います。(チーム数は多い方が盛り上がります!)各チーム1人ずつ、司会進行者とジャンケンをして、勝敗に応じて1~3枚すき焼きの具材のカードを山札から引いていきます。各カードには、具材の写真や点数が書いてあり、様々な方法で勝敗を競うことができます。

- ①すき焼きの具材を早く集めることで競う。
  - ②カードに書いてある合計点で競う。
  - ③すき焼きの具材を多く集めることで競う。
- 興味のある方は生活支援相談員までお問い合わせ下さい。



ジャンケンしましょう。



点数が高いのはどのカード?

★上の写真は平成29年の赤浜地区のお茶っこの会の様子です。

## 【自分にきいて点数をつけてみよう】



ワクチンを打ち終わっても新型コロナウイルスの変異株のせいで、相変わらずマスクと手洗い、自由に人に会えない日が続いています。先行きのめどが立たないと「一体いつまで続くの?」と気持ちが重くなりがちです。今の状況に気が滅入って仕方がない、そんな時は、ちょっと今の自分や過去の自分に聞いてみましょう。まず、今の辛さを10点満点で表すと、何点になるのでしょうか?次に1年前を思い出して、同じように点数をつけてみるとどうでしょう?ではコロナ禍が始まった頃は?3年前は?5年前は?10年前は?...振り返ってみると、点数はその時々で違っているはず。その時その時を乗り越え、今に至っているのです。あの時よりはちょっとましだな、とか、あの時はどうやってやり過ごしたかな?どう乗り越えたかな?と思いをめぐらすと、今のしんどさから少し距離を取ることができますよ。



心の架け橋いわて(こころがけ)

村上裕子

## 今月の「いただきま〜す」〜中華コーンスープ〜

〜材 料〜(4~5人前)	〜作り方〜
<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンクリーム缶(大)(1缶435g)</li> <li>・水→550cc</li> <li>・卵→2個</li> <li>☆砂糖→小さじ1</li> <li>☆中華スープの素→小さじ2</li> <li>☆塩→少々</li> <li>水溶き片栗粉→少々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①水、コーンクリーム缶を鍋に入れます。</li> <li>②☆の調味料を加えてよく混ぜます。</li> <li>③煮立ったら良くといた卵を少しずつ入れ、その都度かきまぜます。水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。</li> </ul>



★おれんじ通信掲載用のレシピを募集しています。簡単で美味しいレシピをお願いします。



		1	2	3	4	5	
		10 00 15 00		10 00 15 00			
6	7	8	9	10	11	12	
	10 00 15 00			10 00 15 00			
13	14	15	16	17	18	19	
	10 00 15 00			10 00 15 00			
20	21	22	23	24	25	26	
	10 00 15 00			10 00 15 00			
27	28	29	30	<p>028-1115 1-1</p> <p>080-2823-7570</p> <p>8 30 17 15</p>			
	10 00 15 00						