



## 金沢地区お茶っこの会



9月28日(水)生活改善センターで民生委員主催によるお茶っこの会が開催され、約20名が参加しました。主催した民生委員は、検温、消毒、マスクの着用など感染予防対策に留意しながら準備を進めました。レクでは、相談員が持参した『闘球盤』を行いました。初めて体験する闘球盤に参加者は少し緊張した様子でしたが、慣れてくると点数を競い合い楽しんでいました。



闘球盤

**とうきゅうばん 闘球盤とは?**  
「カロム」とも呼ばれる遊びで、インドやカナダが発祥と言われています。おはじきやビリヤードを組み合わせたボードゲームです。



## ～上町地区【住民支え合いマップ】作成～

10月13日(水)県営上町アパート集会所で上町地区【住民支え合いマップ】を作成しました。感染予防対策に留意し、少人数での開催でしたが、参加された住民や民生児童委員のみなさんは、自分たちの住んでいる地区の強みや課題などを挙げ、地域資源の活用・課題解決に向け、意見を交わしました。今後も、各地区で【住民支え合いマップ】を作成する予定です。



## ★価値観を共有するモノづくり

コミュニケーションでストレス緩和★

ストレス要因としても知られるコミュニケーションは、ストレス緩和要因にもなります。もともと集団で行動する生き物と言われる人間は、恋人や友人とコミュニケーションを取ることによって本能的に安心するようです。

当法人主催の『モノづくりでコミュニケーション』がコンセプトの『モノづくりサロン木工教室』には、これまで幼児から高齢者まで多くの方々にご参加をいただきました。

短時間で形にできる制作キットを準備しましたが、キット制作後にさらに自由な制作を始める人もおり、嬉しいかぎりでした。モノづくりをしながらお話ししたり、子供の付き添いで来られた方々にアームマッサージをしながらお話しを聞かせていただいたりと、同じ目的に興味を示していただいたみなさんとのコミュニケーションを楽しませていただきました。

一日も早く新型コロナが収まり、モノづくりコミュニティとして、またご一緒できることを願うばかりです。

産業カウンセラー、家具手加工1級技能士  
多田 誠

## 今月の「いただきま〜す」～ひじきの炊き込みご飯～

材料(2合分)	作り方
・米 2合	① 米は洗い、水適量に30分ほど浸水させ、ザルにあげ水気を切る。
・乾燥ひじき 大さじ2	② 人参、油揚げは細切りにし、きのこ類は食べやすい大きさに切る。(乾燥ひじきは水で戻しておく)
・人参 1/2本	③ 炊飯器の内釜に米を入れ、調味料を加えて混ぜ、さらに2合目まで水を加える。
・油揚げ 1枚	④ ②の具材を乗せ(混ぜない)炊飯する。
・きのこ類(お好みで)	⑤ 炊きあがったら良く混ぜて、出来上がり!
※調味料	
・薄口しょうゆ 大さじ2	
・みりん 大さじ2	
・酒 大さじ1.5	
・砂糖 小さじ1	
・顆粒和風だし 大さじ1/2	
・塩 小さじ1/2	



★おれんじ通信に記載するレシピを募集しています。(問い合わせ先は裏面のカレンダーに記載しています)

