

産業まつりに出展しました

11月13日(土)旧きらり商店街を会場に「おおつちまるごと復活まつり(おおつち産業まつり)」が開催されました。

ステージ上では、町内の郷土芸能団体による演舞が披露され、会場内には出店者。当日は、天候に恵まれ、町内外から約5,000人の来場者で会場は大いに賑わいました。

大槌町社会福祉協議会でも、事業紹介と車いすなどの福祉体験コーナーを設け、希望するみなさんに体験していただきました。また、設置した赤い羽根共同募金の募金箱には、小・中学生をはじめ多くのみなさんからたくさんの募金をいただきました。ありがとうございます。

徐々に町のイベントが開催され始めてきました。町の賑わいが戻りつつあることを肌で感じる事ができた良い1日となりました。



県営安渡アパート ~ひだまりサロン~

10月27日(水)県営安渡アパート集会所で『ひだまりサロン』を開催しました。岩手県独自の緊急事態宣言が解除になり、7月以来の開催になりました。

サロン開催前には、消毒や検温、換気などを行い、感染予防を行いました。

参加者同士、久しぶりの再会を喜び、近況報告など話していました。短時間での開催でしたが、笑顔が絶えずとても楽しい会でした!



血流をよくして、寒い冬を乗り越えよう!

岩手県は雪が多い県という印象でしたが、大槌町は雪が少ないですね。先日まで住んでみて、地域差が大きいことがわかりました。

とはいえ風も吹いてと一っつも寒い冬、手足の先が冷たくなりませんか?簡単な体操の一つにはグーパー体操があります。足と手の指をグーと5秒ほど力を込めて握り、ぱっと開きます。グーと握る時に血流が抑えられ、ぱっと開くことで解放されて血流が流れます。

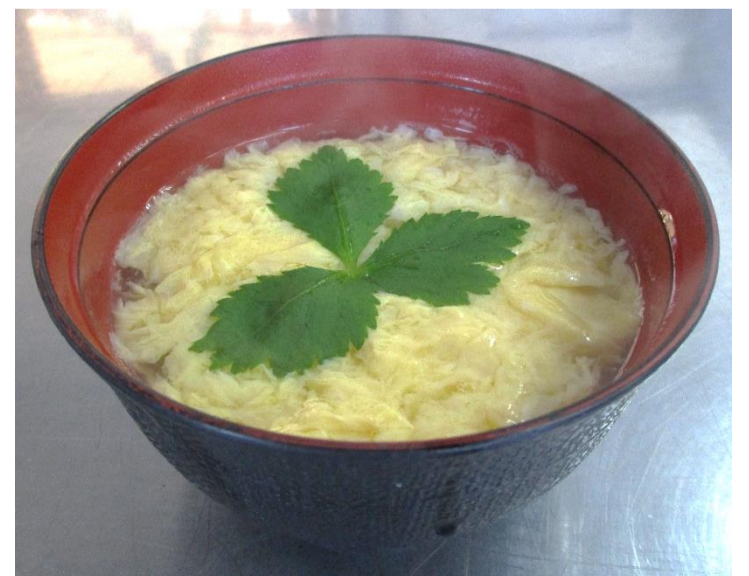
あまり足の指でグーパーをすることがないかもしれませんが、足の力をつける効果もありますので、是非やってみてください。息を吐きながら握り、解放する時にぱっと息を吸いましょう。10回ずつ、1日3回ぐらいするといいますが、テレビを見ながら、おしゃべりしながらこまめにするといいですね。

歌を歌いながら、ゆっくり手足同時に片方ずつ交互に開いたり閉じたりすると、認知症予防体操にもなりますよ。

こころの架け橋いわて 青柳 美樹

今月の「いただきま〜す」~かきたま汁~

材料 (3~4人分)	作り方
★水 600 cc	① 鍋に★の材料を入れて、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ② 沸騰している中に、溶き卵を少しずつ入れる。 ③ 出来上がり♪お好みで三つ葉や万能ネギを散らして。
★だし 小さじ山盛り1	
★薄口しょうゆ 大さじ1/2	
★みりん 小さじ1	
★塩 小さじ1/4	
・水溶き片栗粉 (片栗粉・大さじ1/2) (水・大さじ1弱)	
・卵 1個	
・三つ葉 少々	



☆おれんじ通信に記載するレシピを募集しています。(問い合わせ先は裏のカレンダー一面に記載しています)

〒028-1115 大槌町上町 1-1 080-2823-7570 8 30 17 15	1	2	3	4	5	
	10 00 15 00		10 00 15 00	10/22		
	3 10 00 12 00					
6	7	8	9	10	11	12
	10 00 15 00	10 00 15 00		10 00 15 00	10/20	
						
13	14	15	16	17	18	19
	10 00 15 00	10 00 15 00		10 00 15 00		
		3 10 00 12 00			11/10(水)夕方の虹を撮影	
20	21	22	23	24	25	26
	10 00 15 00	10 00 15 00		10 00 15 00		
						
27	28	29	30	31		
						