



インフルエンザ流行時期です！



インフルエンザが流行しております。インフルエンザはウイルスが喉に感染を起こすために、咳やくしゃみで出てくるしぶきや、鼻水などにウイルスが沢山含まれており、そのしぶきや鼻水を浴びた人が感染を受けます（飛沫感染）。

冬場は空気が乾燥しているために、くしゃみなどでしぶきが飛んでいく距離が特段に伸びますので、感染を受ける範囲が広がります。十分な加湿が必要です。又、人が多く集まるような場所ではマスクの着用が重要です。

現在市販されている不織布のマスクはウイルスも通りにくくなっていますし、空気を吸い込むときにマスク越しですと適度に暖められ、しかも湿気を含んだ空気を吸うことができるため、鼻やのどの粘膜を痛めることを防ぐ効果もあります。

うがいも大切です。出がらしのお茶で結構ですので、口に含んでブクブクした後ペッと吐き出します。これを2、3回繰り返した後再度お茶を含んだらそのまま飲み込んでください。通常のうがいでは喉の奥の消毒ができていませんので、飲み込むことで喉の奥の消毒をすることが大切です。



道又医院 医師 道又 衛

2月3日は節分

～節分は、前年の邪気を払い福を招く行事～

家長が炒り大豆をまき、病気をしないで一年を過ごせるように年の数だけ食べます。

大豆を使うのは、マメに働くといった語呂合わせからきているとも言われています。もしかしたら、大豆は栄養が豊富だからかもしれません。

ちなみに私は、父がまいた落花生を好きなだけ食べていました。

地域によって習慣の違いはありますが、今は恵方巻きを食べる方が増えているようです。



鬼は一、そと。福は一、うち。
病気をしないで一年を元気に過ごしましょう。

ある、おとしよりたちが元気になった地域
—住民主体の話し合いの効用—



ある高齢化率の高い地域でも、おとしよりは、認知症になることや介護のことなど将来を心配していました。そうした中でおとしよりは集まって、「老後をどのように暮らしたいか」についての話し合いを何度も行い、その答えとして、「認知症になっても安心して生活できる地域づくり」がはじまりました。今では、認知症になることへの不安が減って、おとしよりはが元気に過ごしています。認知症になっても大丈夫だと思える地域は住民主体の話し合いによって確かに生まれるようです。まずは隣近所から話し合いを始めてみるなんていかがでしょう。

NPO 法人 世界の医療団 精神科医 森川すいめい

今月から「大槌町食生活改善推進員団体連絡協議会」の協力で健康づくりのための料理を掲載します。

♥ 食生活改善推進員（ヘルスマイト）とは・・・

食生活改善推進員養成講座の修了生が、食を通じた健康づくりのボランティアとして、地域住民に対し生涯にわたる食育の推進、健康づくりの担い手として活動しています。

・・・「大槌町食生活改善推進員団体連絡協議会」の紹介は次回掲載します。



ピンクのエプロン・三角巾がトレードマークです。

★ けんちん汁	4人分	作り方																											
<table border="1"> <tr><th>材 料</th><th>4人分</th></tr> <tr><td>大根</td><td>140g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>1/4 本</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>1/4 本</td></tr> <tr><td>さつまい</td><td>1/4 本</td></tr> <tr><td>さつまい</td><td>1 枚</td></tr> <tr><td>ちくわ</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>こんにゃく</td><td>1/5 枚</td></tr> <tr><td>干し椎茸</td><td>2 枚</td></tr> <tr><td>焼き豆腐</td><td>1/4 枚</td></tr> <tr><td>ささげ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>しょう油</td><td>大さじ1と1/2</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>だし汁 (煮干し)</td><td>3 カップ</td></tr> </table>	材 料	4人分	大根	140g	にんじん	1/4 本	ごぼう	1/4 本	さつまい	1/4 本	さつまい	1 枚	ちくわ	1 本	こんにゃく	1/5 枚	干し椎茸	2 枚	焼き豆腐	1/4 枚	ささげ	30g	しょう油	大さじ1と1/2	みりん	小さじ1	だし汁 (煮干し)	3 カップ	<p>① 下準備をする。 干し椎茸：水で戻す ささげ：やわらかく煮る こんにゃく：下ゆでする</p> <p>② 材料を切る。 さいの目切り：だいこん、にんじん さつまい、さつまい、 こんにゃく、焼き豆腐 しいたけ</p> <p>小口切り：ごぼう、ちくわ</p> <p>③ 大根を下茹でする。</p> <p>④ 鍋にだし汁を入れて、煮えにくい材料から加えていく。野菜がやわらかくなったら、しょう油、みりんを入れ、味がしみこむまで煮る。</p>
材 料	4人分																												
大根	140g																												
にんじん	1/4 本																												
ごぼう	1/4 本																												
さつまい	1/4 本																												
さつまい	1 枚																												
ちくわ	1 本																												
こんにゃく	1/5 枚																												
干し椎茸	2 枚																												
焼き豆腐	1/4 枚																												
ささげ	30g																												
しょう油	大さじ1と1/2																												
みりん	小さじ1																												
だし汁 (煮干し)	3 カップ																												



《栄養価》 エネルギー：172kcal たんぱく質：11.4g 脂質：4.2g 食塩：2.2g

《コメント》 野菜たっぷりの汁物です。ゆっくり時間をかけてことごと煮ます。ことごと煮る音がおしゃべりをしているように聞こえることから「しゃべこと汁」ともいわれています。材料を同じくらい大きさに細かく切ることや、根菜やささげを加えることが特徴です。色々な食材のうま味が優しい甘さで美味しい汁物です。寒い時期には、心も体も温めてくれる料理です。

2015年2月 大槌杜協行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6 大安	7
	カリタス大槌ベース 主催 「豆茶会」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス 		ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 13:30~15:00 会場: 大槌第14仮設談話室 生涯学習課 主催 「吹き矢」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス		和野っこハウス 主催 「輪投げ大会」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス 	ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場: 小槌第14仮設談話室 
8	9	10	11 建国記念日	12 大安	13	14
	和野っこハウス 主催 「カラオケ体操」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス 	和野っこフラガール 主催 「フラダンス教室」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス 	ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場: 吉里吉里第6仮設談話室 和野っこハウス 主催 「手芸」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス		大槌歌謡研究会 主催 「カラオケショー」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス 	ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場: 小槌第14仮設談話室 
15	16	17	18 大安	19	20	21
	傾聴ひまわり会 主催 「傾聴&カーリンコン」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス 	和野っこフラガール 主催 「フラダンス教室」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス 	ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 13:30~15:00 会場: 大槌第14仮設談話室 虹プロジェクト 主催 「虹作り」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス		和野っこハウス 主催 「お茶会」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス 	ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場: 吉里吉里第6仮設談話室 
22	23 大安	24	25	26	27	28
	和野っこハウス 主催 「カレンダー作り」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス 	和野っこフラガール 主催 「フラダンス教室」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス 	ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 13:30~15:00 会場: 大槌第14仮設談話室 和野っこハウス 主催 「刺し子」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス		大槌歌謡研究会 主催 「カラオケ大会」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス 30人限定(事前予約) 参加費 500円 	ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場: 小槌第14仮設談話室 



お問い合わせ (主催者の都合により内容が変更となる場合がございます。)

「和野っこでのサロン」について和野っこハウス ☎0193-42-8708
 「ひだまり塾」について社協ボランティアセンター ☎0193-41-1555

かせつしょうてんがい
とくしゅう!