



自然豊か？

定年退職まで、震災をふくんだ最後の9年間、釜石に勤務していました。その間、「大槌のためになることをしたい、いや、しなければ」と思っていました。

前職とは全くの畑違いだとは思いましたが、こんな私にでも声をかけてくださったことに感謝し、受けることになりました。大槌のためになるんだなと。

4月から、いよいよ「大槌のため」が始まりましたが、震災後の様子については、何がどのようにになっているのか全く知りませんでした。ですから、内勤を主にした職ではありましたが、まず実態をこの目で見ようと、仮設住宅や災害公営住宅を相談員さん達と回りました。いろんな知り合いに出会いました。ある仮設の集会所、32年ぶりに出会った方は、仮設回りの山野草に出会う喜びを語ってくれました。とてもいい笑顔でした。旦那様は、ソフトボールに出かけられたとか。どの人もこのように、楽しみを見つけて暮らしてくださるといいなと思いました。

さて、話は大きく変わりますが、最近すごく気になる植物があります。「アレチウリ」という植物です。これは、大変強い植物で、例えば1本の木に絡みつき、その木に光合成をさせず、枯らしてしまうという悪行をやっているのです。



▲木に絡みつくアレチウリ

このほかにも目立つのが「ハリエンジュ」です。春先に新しい職場の向かいの山にかなりの本数が蔓延っているのが見えました。これも他の植物の生長を抑えてしまうのではないやつです。

「大槌って、自然が豊かですよ。」と言われると、何か寂しさを感じてしまいます。外来種によって、どんどん場所を奪われていく大槌の植物たち。それは、「自然が豊か」とは言えない状況に突き進んでいっているのではないかと思います。

まずは、目に余る外来種の駆除を何とかしなければならないと思っています。住みよい、いい町を再建するために。本当の「自然豊か」な大槌にするために。

総務課 主幹 菊池 信男

びっくりしよう、わくわくしよう

「わあ!」「すごい!」「えっ?」「おおっ!」「ワーオ!」「なんでこうなるの?」

緑の葉っぱと水をミキサーにかけて、青汁みたいな液を作り、布を浸して空気にさらす。するとあら不思議。どこからこんな空みみたいな青が出てくるんだろう?ある仮設住宅での、藍の生葉染めの光景です。

子供の頃を思い出してみてください。「すごいなあ!」「なんでなんで?」とびっくりして、わくわくすることが沢山あったのではないのでしょうか。大人になると日常生活の中で驚く機会はだんだん減ってきます。今では、蛇が出たとか、熊が出たとか、そんなことでしか驚かない人も多いのでは?

でも、この「おおっ!」が、頭と心をいい具合に刺激してくれるのです。更に「なんでこうなるんだろう?」と考えたり、あははと笑ってみたり、湧いて来た気持ちを周りの人と話しあったりすることで、脳がどんどん活性化されていきます。認知症予防のためにも、いきいきした毎日のためにも、周りの人と話したり、知らないことを試してみませんか?見回してみると、新しいことがいくつもある筈です。こころがけも喜んでお手伝いしますよ。

認定 NPO 法人心の架け橋いわて 臨床心理士 村上裕子



とり肉とさつま芋のさっぱりサラダ



材料 (2人分)		作り方
とり胸肉	1枚	① レタスは、食べやすい大きさにちぎる。 パプリカは2cm角に切る。さつま芋は、1.5cm角に切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。 鶏肉は一口大に切り、Aの調味料で漬け込む。 ② 弱火でバターを溶かし、鶏肉に漬け汁をからめるように、炒める。 ③ 鶏肉に火が通ったら、汁と鶏肉に分ける。 ④ ③の汁でマヨネーズを伸ばす。 ⑤ 材料を和え、上から④のソースをかける。
Aレモン汁	大さじ1	
しょう油	小さじ1	
おろししょうが	小さじ1/2	
バター	小さじ2	
さつま芋	小1本	
レタス	3枚	
パプリカ	1/2個	
マヨネーズ	大さじ3	

エネルギー 332kcal 食塩相当量 0.8g

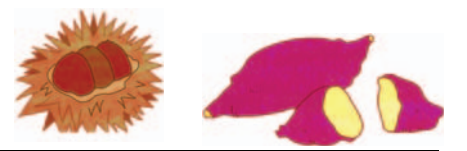
【コメント】

- お肉も野菜もしっかり入ったボリュームサラダです。
- 生のパプリカが苦手な方は、鶏肉を炒める前にバターで軽く炒めて入れてもおいしく食べられます。
- レモンの酸味でさっぱり、おいしくいただけます。
- お好みで、鶏肉ときのこを一緒に炒めて混ぜても大丈夫です。





2017年10月 サロン行事予定



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 大安	6	7
	「和の湯」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：大槌第9仮設	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：吉里吉里仮設	「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス	「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス	
8	9	10	11 大安	12	13	14
9/9は体育の日	「和の湯」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス 「珈琲サロン」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス		社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：赤浜第3仮設	「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス		社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：県営屋敷前 アパート
15	16	17 大安	18	19	20	21
	「和の湯」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：吉里吉里第2仮設		「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス		社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：末広町町営住宅
22 大安	23	24	25	26	27	28 大安
和野っこ提供写真	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：小槌第6・13仮設 「和の湯」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス 「珈琲サロン」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス		社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：大槌第5仮設	「カラオケ」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス 「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス	「カラオケ交流会」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス	
29	30	31				
ぬくっこ提供写真	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：大ヶ口1丁目 町営住宅 「和の湯」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス		お問い合わせ 生活支援相談員 ☎080-2826-9834 エールサポートセンター (小槌) ☎0193-41-2006 ぬくっこハウス(浪板) ☎0193-44-3266 和野っこハウス(大槌) ☎0193-42-8708			