



六串節子(むくしせつこ)さん

「編み物・パッチワーク・つるし雛など」

部屋中に様々な作品がたくさん飾ってあり、
展覧会のような様子でした。

取材の時は毛糸の靴下を作っていましたよ(^_^)

山崎達男(やまざきたつお)さん

「虎舞の頭」

最新の自信作です。
躍動感のある最高の作品が出来
あがりました！



木川正輝(きかわまさき)さん 「船の模型」

以前、木川さんが乗っていたというサンマ船(上)と、
写真を見ながら作った海上保安庁の船(下)です。製作
期間は4か月くらいとのこと。他にもタンスや
椅子など作った作品を見せていただきました。

今月から始めるおいしい減塩

～毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」です～

塩分のとり過ぎは高血圧など様々な病気を引き起こします。調味料だけでなく、加工食品やインスタント食品にも多く含まれる塩分。無理せず、おいしくてちょっとした工夫でできる減塩生活を始めましょう。1日の食塩摂取の目標量は、男性8グラム未満、女性7グラム未満(日本人の食事摂取基準2015年版)血圧が心配な方は6グラム未満です。(6グラム=小さじ1杯分)

＜減塩のポイント＞

①新鮮な材料で素材の味をいかす

②酸味や香辛料、
だしの旨味を利用する

③具たくさんのみそ汁にする

④漬物は浅漬けにして、
できれば少量に

⑤味付けを確かめてから
調味料を使う

⑥麺類の汁は残す

今月の「いただきまーす」

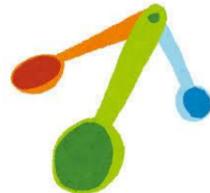
～さつまいものころころサラダ～

【材料 4人分】	【作り方】
さつまいも 200g	① さつまいも、にんじんは1cm角のさいの目に切って茹で、水気をきっておく。 ② きゅうり、チーズも①と同じ大きさに切る。 ③ Aとあわせ①と②を和える。
にんじん 40g	
きゅうり 60g	
プロセスチーズ 40g	
A マヨネーズ 大さじ1と1/3 プレーヨーグルト 小さじ2 こしょう 少々	



エネルギー 139kcal たんぱく質 3.6g 脂質 6.7g 食塩相当量 0.3g

2019年 3月 サロン行事予定

日	月	火	水	木	金	土
お問い合わせ 生活支援相談員 080-2823-7570 エールサポートセンター(小籠) 0193-41-2006 和野っこハウス(大槌第5仮設集会所) 0193-42-8708		 		ひまわり会の皆さんです。毎週木曜日に小籠8仮設集会所に集まって手芸や編み物などの活動しています！	1 	2 「ひだまりサロン」 場所 県営屋敷前 アパート集会所 時間 10:00~11:30 
3 ひな祭 	4 吉里吉里町営住宅 ひだまりサロン 	5 大安 「おやつの日」 プリンアラモード 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00~12:00 	6 「ひだまりサロン」 場所 大ヶ口1丁目 町営住宅集会所 時間 10:00~11:30 	7 「和野っこサロン」 昼食会 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00~12:00 	8	9 「ひだまりサロン」 場所 末広町町営住宅 集会所 時間 13:30~15:00 大ヶ口1丁目 町営住宅 ひだまりサロン
10 大安 	11	12 「手打ちそば」 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00~12:00 末広町町営住宅 ひだまりサロン	13 「ひだまりサロン」 場所 小籠第8仮設 談話室 時間 10:00~11:30 	14 「和野っこサロン」 昼食会 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00~12:00 	15 「ひだまりサロン」 場所 吉里吉里第4仮設 談話室 時間 10:00~11:30 	16 大安 「ひだまりサロン」 場所 おしゃっち 会議室(1) 時間 10:00~11:30
17 	18 「ひだまりサロン」 場所 吉里吉里町営住宅 集会所 時間 10:00~11:30	19 「おやつの日」 山田せんべい餅 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00~12:00 	20 「ひだまりサロン」 場所 赤浜分館 時間 10:00~11:30	21 「和野っこサロン」 おはぎ 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00~12:00 春分の日 	22 大安 大槌駅 	23 「ひだまりサロン」 場所 三枚堂第3 町営住宅集会所 時間 10:00~11:30
24 	25 	26	27 おしゃっち アマチュアマジ シャンによる マジックショー 	28 大安  毎月28日は いわて 減塩・適塩の日	29 小籠第8仮設 歌声喫茶サロン 	30
31 						