



～生活支援相談員の紹介です～

今年度は16名でスタートします。みんな顔見知りの相談員ばかりです。どんなことでもかまいませんので気軽に声を掛けてくれたらうれしいです。自治会のイベント等にもおじゃますることもあるかと思ひます。よろしくお願ひいたします。(*~*)



令和もよろしくお願ひいたします。



このメンバーが大槌、安渡・赤浜地区を主に担当します。



このメンバーが小鮠、吉里吉里地区を主に担当します。



待ってだよ、おらだちの三鉄！

-8年越しの前線開通-

3月23日の三陸鉄道リアス線開通式の様子です。当日はとても寒かったですが、たくさんの方々が大槌駅や線路沿いに集まり、旗を振って一番列車を出むかえました。

今月の「いただきま〜す」～春キャベツと桜えびのおひたし～

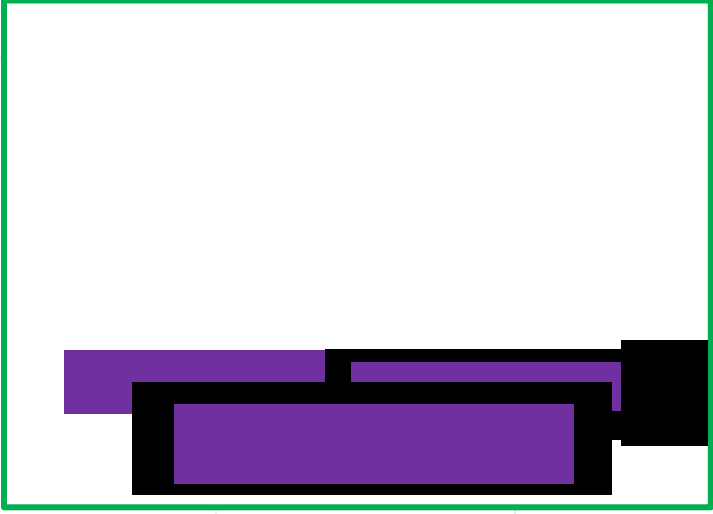
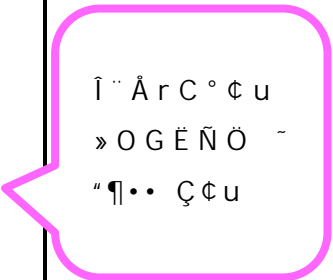
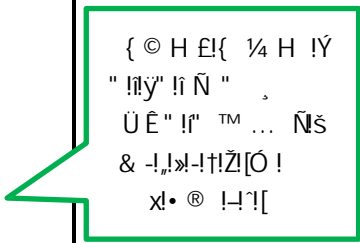
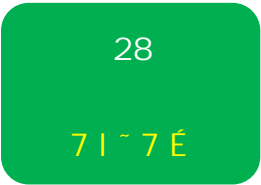
| 材料：4人分 | | 作り方 |
|------------|----------|--|
| 春キャベツ | 1/4個 | ① ビニール袋にめんつゆ、酢、水、ごま油を入れる。 ② キャベツは食べやすい大きさのざく切りにする。鍋にお湯を沸かし、キャベツを入れて1分半程ゆでる。ざるにあげてあら熱をとり、しっかりと水気を切って①に加えてもみ、30分程置く。 ③ 桜えびを加えて和える。 |
| 桜えび | 大さじ3(5g) | |
| めんつゆ(2倍濃縮) | 大さじ2 | |
| 酢 | 大さじ1/2 | |
| 水 | 大さじ1/2 | |
| ごま油 | 小さじ1 | |



お母さんと一緒に作りました。

☆おれんじ通信用のレシピを募集します。簡単でおいしいレシピを知っている方は生活支援相談員が社協へ連絡ください。一緒に写真もあつたらうれしいです。(^_^)/

2019 5

| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
|---|-------------|-------------|---|--|----|--|--|
|  | | | ± Ĩ. | | | | |
| | | | (10:00 11:30) | | | d ' Š Ĩ! Ĕ! ý " ! | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
| | 10:00 11:30 | | | 10:00 12:00 | | () () 10:00 11:30 | |
| ô ú ô ú Ä _ p!-!•!j!•!-!!Ů" " | | | | !yl!t!q!• !-!•!j!•!-!!Ů" " | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| | | 10:00 12:00 | 10:00 11:30 | 10:00 12:00 | | () () 10:00 11:30 | |
| Ä f < ä - AP !-!• c • Š | | | | 5 ' b ů!•!•!q!s < ß Ń !-!•!j!•!-!!Ů" " | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| | | 10:00 12:00 | 10:00 11:30 | 10:00 12:00 | | 13:30 15:00 | |
|  | | | | | |  | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| | 10:00 11:30 | 10:00 12:00 | 10:00 11:30 | 10:00 12:00 | | | |
| q • ů" [Ĩ " !-!•!j!•!-!!Ů" " | | |  | | | {" Ý 1 ^ , f ð! !-!•!j!•!-!!Ů" " | |