



今月のお茶っこサロン

8月1日、初めて吉里吉里地区吉祥寺敷地内でのテントサロンを実施しました。在宅、仮設住民合わせて20人以上の方々が参加してくれました。小雨で中止しようか悩みましたが民生委員と相談し決行することにしました。お茶を飲みながらの雑談会でしたが、昔からの顔なじみが集まったり、住民同士の交流もあつたりと楽しいお茶会になりました。



今後も仮設や在宅、災害公営住宅等、場所を限定せず地域住民を巻き込んでのサロンを中心に行っていきたいと思えます。

ぜひ、皆さんも参加してみてください。

身体的健康について

先日、ふれあいコンサートに行ってきた。子どもたちの歌声は希望の光、妙齢の御婦人方の歌声には復興の響きを感じました。さて、今回は1、調食 そのiiです。

☆医食同源

私たちの身体は1年もすれば、食べたものに入れ替わってしまうのです。すなわち、1年もすれば骨などの代謝の遅いもの以外は、ほとんどが新たに取入れた食物へと替わってしまうのです。1年たてば別人と言っても良いのかも知れませんね？

いかに食べ物が大切であるかお判りになると思います。医と食が同じ源であるとの考えはここから出ているのでしょうか。新鮮でバランスの良い食事をしましょう。

明日の健康な身体を目指して。

大槌病院 心療内科 宮村通典



眠りのコツ⑦睡眠薬の豆知識を知ろう・パート2

やめかたを知った上で眠るお薬を使うと安心。寝つきをよくする効果時間の短い眠るお薬はやめにくいタイプです。運動など工夫の効果もでてきて自然に眠れるか試したいけど、やめたら眠れなくなるかもと不安にもなります。そんな時は主治医の先生に相談して効果が長く弱く効くタイプに変えて、少しずつ薬を減らしていくのもコツです。

秘伝

お薬を調整中のときは、
眠れない日だけ追加服用してよい
眠剤(追加眠剤)をもらっておくと
安心



NPO法人 世界の医療団 精神科医 森川すいめい



おれんじ通信 一周年

「おれんじ通信」は、今月号で発行から1年を迎えることができました。皆様のご協力によりサロンの様子、豆知識情報を紹介させていただくことができ感謝しております。

これからも生活支援相談員一同、地域の皆様に寄り添っていきたくと思っています。

おれんじを見かけたら「社協さん」と、声をかけてくださるようお願いいたします。



Kチーム
(大槌川沿い方面)

Aチーム
(安渡・赤浜・浪板
吉里吉里方面)



Bチーム
(小槌川沿い方面)



統括

大槌社協事業紹介シリーズ No.10

社協では、『福祉有償運送事業』を実施しています。

- *『福祉有償運送事業』とは…車いす利用者等、身体的理由により、自力で歩行が困難であり、公共交通機関が利用できない方を対象に病院、施設などへ送迎を行うサービスです。
- *対象者…介護保険の要支援・要介護認定者、身体障がい者
- *料金…1回の送迎につき 2km/300円・500m 毎+50円



ご相談は
「担当ケアマネジャー」又は
「大槌町社協担当者」まで
ご連絡ください。
☎:0193 - 41 - 1511 (担当:西)