



花粉症対策

スギ花粉症のシーズンを迎えます。花粉症は、特定の花粉に対してアレルギー反応を示すことで目や鼻や皮膚のかゆみと、涙・鼻水が出てきます。スギの花粉はそれまで緑色の葉っぱのところに茶褐色の花芽が出てきますので、山が褐色になってきたら要注意です。2月中旬から下旬にかけて、ちょっと冷え込んだ後にポツと暖かくなったときに、山に霧がかかったように見えたなら、それはきっとスギの花粉が飛び始めたことを意味します。スギの枝の伐採は勝手にはできませんので、早めにお薬を飲んでアレルギー反応が出ないように抑え込めば、そのシーズンは楽に過ごせると思います。症状が出る前にかかりつけのお医者さんに相談しましょう。又、外出する際にはナイロン製などの帽子やコートを身につけましょう。自宅の玄関前で、それらを脱ぎほこりを払ってから自宅に入るようにしましょう。家の中に花粉を持ち込まないようにしましょう。

5月頃からはカモガヤなどのイネ科の花粉シーズンとなります。8月後半からは、ブタクサやヨモギとなります。昨年に比べて町方の盛り土が盛んになっており、雑草が成長しにくい状態となつてはいますが、注意が必要です。こちらは草刈りをするとグリーンと花粉は減りますので、5月中旬頃とお盆明けに草刈りをしましょう。

道又医院 医師 道又 衛



四年目の春

浅田次郎の小説「壬生義士伝」。南部地方盛岡藩の脱藩浪士で新撰組隊士吉村貫一郎が帰れぬ故郷を懐かしみ、また自慢として知人に「南部の桜は岩をも割る」という言葉を残します。勝手に「岩手人は辛抱がよく、どんな困難にも打ち勝つ」と解釈しています。

あの日から事あるごとに「岩手の桜は岩をも割って咲くんだ」と自分を奮いおこしています。

四年目の春を大槌で迎えること。地域住民の皆様の役に立ちたいと思いながらしていた仕事が、本当は支えられていたことに今更ながら感謝しています。

生活支援相談員一同、今後とも地域に寄り添いながら活動していきます。よろしくお願いいたします。

生活支援相談員一同



寒がりさんに朗報…足の甲にカイロ！？

寒いと、背中やお腹に貼ることが多いカイロ。最近、足の、しかも甲に貼ることで全身が温まることがわかってきました（※直に貼ると低温火傷になるので靴下の上から貼ってください）。

足の甲が温まると全身の血行が促進されるからなのだとか。頭寒足熱という昔の言葉どおり、足が温かいと健康や体調、睡眠、気持ちの落ち着きにもよいようです。足が冷えて眠れないという人は、寝る前に湯たんぽなどで布団の足元を温めておくと少し寝付きもよくなります。



NPO 法人 世界の医療団 精神科医 森川すいめい

《今月のおすすめ料理コーナー》

★ 押し寿司

材 料	4人分	作り方
精白米	2合	① 米：洗った後、昆布、酒、水を入れて30分置き、炊飯する 卵：砂糖と塩を混ぜ合わせ、そぼろを作る 鮭フレーク：フライパンでからいりする ② 炊き上がったご飯の1/3にゆかりを混ぜる ③ 合わせ酢を作り、残りのご飯で酢飯を作る。酢飯の1/2に鮭フレークを混ぜる ④ 卵そぼろ、酢飯、鮭ごはん、ゆかりご飯の順に容器に入れ、押し寿司を作る ⑤ 一口大に切り、器に盛る
だし昆布	5cm 1枚	
酒	大さじ3	
水	440cc	
ゆかり	5g	
卵	3個	
砂糖	9g	
塩	1g	
鮭フレーク	40g	
合わせ酢		
酢	50cc	
砂糖	大さじ3	
塩	小さじ1/2	

《栄養価》

エネルギー：379kcal たんぱく質：12.3g 脂質：5.7g 食塩：1.2g

《コメント》

お家にある材料で出来る押し寿司です。混ぜ込む具材や順番を変えてみると、様々な押し寿司を作ることが出来ます。容器はボウルにラップを敷くことで、ドーム型の押し寿司でもよいかと思ひます。ひな祭りなどの行事食にも色鮮やかな押し寿司を作ってみてはいかがでしょうか。



♡大槌町食生活改善推進員団体連絡協議会の活動紹介

結 成 昭和53年11月

会 員 数 151名

スローガン 『私達の健康は私達の手で』

活動内容 (25年度実績)

- ・食生活改善普及教室 (TUNAGU リーダー講習会)
- ・おやこの食育教室 ・男性の料理教室
- ・味噌汁塩分濃度測定 (家庭訪問による塩分測定実施)
- ・郷土料理研究活動 ・協力活動、行政との活動 (健康相談、食生活改善事業、食育事業等)、配食サービスへの協力
- ・「お茶っこの会」への協力



2015年3月 大槌社協行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1 大安	2	3 ひな祭り	4	5	6	7 大安
 会長 徳田信也	和野っこハウス 主催 「編み物」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス 	和野っこハウス 主催 「ひな祭り」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス 	生涯学習課 主催 「吹き矢」 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」 会場: 大槌第14仮設 談話室 13:30~15:00	 事務局長 赤崎仁一	カリタス大槌ベース主催 「石鹸のデコパージュ 作り」 笑顔プロジェクト 主催 「写真撮影」 10:00~12:00 ※同時時間帯で実施 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」 会場: 吉里吉里第6仮設 談話室 10:00~11:30
8	9	10	11	12	13 大安	14
 総務課長 瀧澤 恵	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 虹プロジェクト 主催 「虹作り」 13:00~15:00 会場: 和野っこハウス	北海道 市村様 主催 「そば打ち」 11:00~ 会場: 和野っこハウス  総務課 菊池政志	花園大学 主催 「花咲祭」 12:30~15:00 会場: 和野っこハウス  総務課 藤原莉帆	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」 会場: 小槌第14仮設 談話室 10:00~11:30
15	16	17	18	19 大安	20	21 春分の日
 総務係長 川端伸哉	傾聴ボランティア大槌 ひまわり会 主催 「傾聴とカーリンコン」 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  総務課 上野恵美	和野っこハウス 主催 「手芸」 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」 会場: 大槌第14仮設 談話室 13:30~15:00	 総務課 芳賀衣知子	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」 会場: 吉里吉里第6仮設 談話室
22	23 大安	24	25	26	27	28
 地域福祉係長 西 さより	和野っこハウス 主催 「カラオケ」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス  ボランティアセンター 渡辺賢也	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 	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 ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 会場: 大槌第14仮設 談話室 13:30~15:00	 ボランティアセンター 佐々木 久美子	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 佐々木光平	ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 会場: 小槌第14仮設 談話室 10:00~11:30 
29 大安	30	31	<p>おおつちちようしゃがい ふくしきょうぎがい そうむかしようがい</p> <p>「和野っこでのサロン」については和野っこハウス ☎ 0193-42-8708 「ひだまり塾」については社協ボランティアセンター ☎ 0193-41-1555</p>			
盛岡友の会 主催 「内職指導」 10:00~16:00 会場: 和野っこハウス	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 	生活支援相談員も 総務課 地域福祉 係です。				