



## 【過去と他人は変えられない】

「なんであんな事を言ってしまったんだろう?」、「あんなことさえなかったら…」、「なんであの人はそんなことをするんだろう?」と、あれこれ悩んでしまうことはありませんか? 私たちがストレスに感じて悩むのは、多くが過去の出来事や、人間関係のことです。思い出しては落ち込んだりイライラして、またぐるぐると考えてしまう、という悪循環におちいることも。このぐるぐる思考を止める方法を、前回この場でご紹介していますが、その他にも役に立つ考え方があります。それは「過去と他人は変えられない。自分と未来は変えられる」というものです。変えられないものを変える事を望むよりも、この先どうなったらいいか、自分自身に何かできることはあるか?と考えるのです。他には、「もし友達が今の自分の悩みを持っていて、自分に打ち明けたら、その人になんと言う?」と考えてみて、実際に口に出して自分に言う方法もあります。こちらは、悩みから少し距離をとる、という方法ですね。

認定NPO法人 心の架け橋いわて 臨床心理士 村上裕子

## 餅つき大会

6月4日に県営屋敷前アパート、6月11日に末広町町営住宅で餅つき大会を開催しました。  
住民の皆さんと、ワイワイ楽しく餅つきができました。

### 県営屋敷前アパートでの餅つき大会



### 末広町町営住宅での餅つき大会

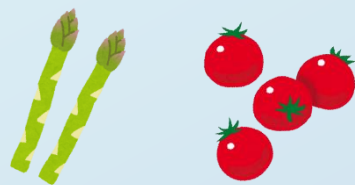
## 《今月のおすすめ料理メニュー》

### ★ さっぱり野菜そうめん



材 料	4人分	作り方	
そうめん(乾)	6束	① かに風味かまぼこ：手でほぐす アスパラ：茹でて2cmに切る レタス：手でちぎる 玉ねぎ：薄くスライスし、水にさらす パプリカ：細いせん切り ミニトマト：半分に切る みょうが：薄くスライス しょうが：みじん切り ② そうめんは茹でて冷水で洗い、水をきっておく ③ しょうがとAを混ぜ合わせる ④ 器に②を盛り、①を彩りよくのせる ⑤ 食べる前に③を全体にかける	
かに風味かまぼこ	80g		
アスパラガス	4本		
レタス	4枚		
玉ねぎ	120g		
パプリカ	50g		
ミニトマト	12個		
みょうが	30g		
A	めんつゆ(3倍)		大さじ2
	酢		大さじ2
	ごま油		大さじ1
	しょうが		1かけ
	水		大さじ2
1人分の栄養価		《 エネルギー 350 kcal 食塩 4.0 g 》	

### 《コメント》



みょうがや生姜を使うことで、さっぱりとした野菜たっぷりのそうめんになります。かに風味かまぼこの塩分があるので、めんつゆは少量でも大丈夫です。これからの季節におすすめの一品です。



献立提供：大槌町食生活改善推進団体協議会

# 2016年7月 サロン行事予定

日	月	火	水	木	金	土
<b>お問い合わせ</b> 社協生活支援相談員 ☎ 080-2826-9834 エールサポートセンター（小籠） ☎ 0193-41-2006 めくっこハウス(浪板) ☎ 0193-44-3266 和野っこハウス(大槌) ☎ 0193-42-8708					1 社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 吉里吉里第4仮設談話室  「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	2 あったかいわてプロジェクト 地域見守り応援委員会 
3	4	5	6	7	8	9 <b>大安</b>
	「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス 		社協主催「七夕まつり」 10:30~12:00 会場 大槌学園仮設校舎 駐車場となり 	「レクリハ」 10:30~11:30 会場 めくっこハウス 	「民謡ショー」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	「滋賀県守山市お茶っこ交流会」 10:00~ 会場 エールサポート 
10	11	12	13	14	15 <b>大安</b>	16
	「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス  「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 めくっこハウス 	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 大槌第14仮設談話室 		「レクリハ」 10:30~11:30 会場 めくっこハウス 	「和野っこカラオケ」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス  社協主催「七夕まつり」 10:30~12:00 会場 大槌第6仮設敷地内 	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 小籠仮設集会所  「駒沢大学子供と交流会」 10:00~16:00 会場 和野っこハウス 
17	18	19	20	21 <b>大安</b>	22	23
	「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 末広町町営住宅集会所 		「レクリハ」 10:30~11:30 会場 めくっこハウス 	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~15:00 会場 県営屋敷前アパート 集会所 「刺し子」 10:00~12:00 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2.3 仮設 集会所 
24	25	26	27 <b>大安</b>	28	29	30
「和野っこ夏祭り」 10:00~ 会場 和野っこハウス	「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス  「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 めくっこハウス  社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 小籠第15仮設談話室		「レクリハ」 10:30~11:30 会場 めくっこハウス 	「民謡ショー」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 		
31						