



## イライラしたらお試しあれ

みなさんは普段「イライラ」することがありますか？「全くない」と答える人はほとんどいないでしょう。誰しも「イライラ」する状況に直面し、場合によっては怒ってしまい、後々に後悔するということを繰り返していることでしょう。例えば「子どもが言うことをきかない」「夫婦で話そうとするといつも喧嘩になる」など「イライラ」はいつも決まった時・場所で起こる場合が多いと思います。しかしこうした気持ちは抑えようと思っても抑えることは容易ではないでしょう。そこで、抑えるのではなく、「流して」みてはどうでしょうか。現在心理学の世界では「マインドフルネス」という言葉が多く聞かれるようになりました。その中で「感情を葉に乗せて流す」という方法が考案されました。上記を例にとりて見てみましょう。いつも夫婦喧嘩に発展してしまうという場合、起きる状況は概ねいつも予想がつくはずで、ここで重要なのは「イライラ」する相手・状況を自分自身が理解しているということです。そこで実際その「イライラ」場面が起きた場合、一旦目を閉じ、自然の中にある小川を頭の中にイメージしてみましょう。そして次に川の側に立つ自分を想像し、一枚の葉っぱが目の前を通過していく様子を思い浮かべましょう。最後にその葉っぱの上に「イライラ（物に見立てて）」を乗せて遠くまで流れて見えなくなる様子をイメージし続けます。するといつの間にかイライラが怒りに変わらず、少しほっとしている自分がいることでしょう。みなさんもイライラを「抑える」よりも「流して」みてはいかがでしょうか。

認定 NPO 法人心の架け橋いわて（こころがけ） 心理士 福島 正樹

## 不審な電話が増えています！ご注意ください！！

最近、町内でもインターネット加入勧誘の電話など不審な電話がありました。また、先日釜石管内でも還付金詐欺が発生しております。

そこで、釜石警察署大槌交番に『詐欺に合わない為にはどうすればいいか？』を聞いてきました。

### 【釜石警察署大槌交番より】

- お金のことや“ATM”などのことを言われたら、詐欺だと思って警戒する。
- 万が一振り込む場合でもATMではなく、銀行の窓口での振り込みを行う。  
⇒銀行員が不審な取引先などではないかと確認してくれます。
- もし不審な電話が掛かってきても、慌てて振り込もうとせず、一度冷静になって考える。
- 不審に思ったら、警察署へ相談してみる。

警察官の方々も皆さんを心配して、地域の巡回や戸別訪問を行っています。一人で考えるより、気軽に相談してみても良いかもしれません。



【釜石警察署 大槌交番】  
0193-42-3130

警察でも、このようなチラシを配布しながら訪問をしています。気軽にご相談ください



## 《今日のおすすめメニュー》

### 鶏と野菜のごま風味スープ



栄養価  
エネルギー133kcal  
たんぱく質14.5g 塩分1.2g

#### ＜材料（2人分）＞

- ・鶏もも肉(皮なし)…1/2枚(約120g)
- ・片栗粉…小さじ2
- ・大根…2cm(約60g)
- ・白菜…1/2枚(約60g)
- ・玉ねぎ…1/4個(約50g)
- ・人参…2cm(約20g)
- ・固形コンソメ…1個(5g)
- ・すりごま(練りごま可)…小さじ2
- ・水…300ml



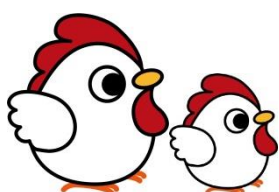
#### ＜作り方＞

- ① 大根は2cmのいちよう切り、人参は2cmの半月切り、玉ねぎはくし切り、白菜はそぎ切りにする。
- ② 鶏もも肉は、一口大に切る。
- ③ 分量の水にコンソメをとかし、大根・人参・玉ねぎを煮る。
- ④ 玉ねぎの色が透き通ってきたら、鶏肉に片栗粉をまぶし、鍋に加え、白菜の茎の部分も加える。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら、白菜の葉の部分を加え、弱火で煮込む。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら、すりごまを加えて完成。

### ～ここがポイント！～

すりごま(練りごま)を使うことで、ごまの風味でおいしいスープになります。また、お肉とたっぷりの野菜を使用することで、主菜と副菜を兼ねた栄養満点のスープです。

献立提供：大槌町食生活改善推進員団体連絡協議会





# 2017年 3月 サロン行事予定

日	月	火	水	木	金	土
<p><b>お問い合わせ</b></p> <p>生活支援相談員 ☎080-2826-9834</p> <p>エールサポートセンター(小籠) ☎0193-41-2006</p> <p>ぬくっこハウス(浪板) ☎0193-44-3266</p> <p>和野っこハウス(大槌) ☎0193-42-8708</p>			<p>1 <b>大安</b></p> <p>おひな様勢揃い おだいら様 募集中</p> 	<p>2</p> <p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス</p> <p>吉里吉里 公営住宅 サロンの ひとコマ</p> 	<p>3</p> 	<p>4</p>
<p>5</p> <p>珊瑚の日</p> 	<p>6</p> <p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p> <p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 大槌第3A仮設 談話室</p> <p>「コーヒーサロン」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス</p>	<p>7 <b>大安</b></p> <p>肌つやいいけど何化粧品 つかってっぺ?</p>  <p>末広町営住宅 サロンのひとコマ</p>	<p>8</p>	<p>9</p> <p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス</p> 	<p>10</p> <p>「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p>  <p>大槌第9仮設 サロンのひとコマ</p>	<p>11</p>
<p>12</p> <p>小籠第5 仮設サロンの ひとコマ</p> 	<p>13 <b>大安</b></p> <p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p>	<p>14</p> <p>うんうん! なるほど~そうで すよね~...</p> 	<p>15</p> <p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 大槌第9仮設 談話室</p> 	<p>16</p> <p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス</p> 	<p>17</p> <p>「民謡ショー」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> <p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 小籠第5A仮設 談話室</p>	<p>18</p>  
<p>19 <b>大安</b></p>  	<p>20 春分の日</p> <p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p> <p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 大ヶロー丁目 町営住宅集会所</p> <p>「コーヒーサロン」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス</p>	<p>21</p> <p>ぬくっこハウス のひとコマ</p> 	<p>22</p> <p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 末広町営住宅 集会所</p> 	<p>23</p> <p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス</p> 	<p>24</p> <p>「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> <p>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</p>  <p>世界電気 通信記念日</p>	<p>25 <b>大安</b></p>
<p>26</p> <p>大ヶロー丁目 町営住宅サロンの ひとコマ</p> 	<p>27</p> <p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p>	<p>28</p> <p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:15 会場 寺野弓道場</p> 	<p>29</p> <p>寺野・白澤地区 弓道場サロンの ひとコマ</p> 	<p>30 <b>大安</b></p> <p>まあまあ 飲んだんせ~</p> 	<p>31</p> <p>新人の金崎です。 好きな食べ物よ、 しょうじ団子です! 宜しくお願いします。</p> 	