



【**こころ**にまつわる、ちょっとしたこと】

個人的なことですが、この3月は新しい環境に旅立っていった親しい仲間が多かった年でした。そこで気付いたのですが、私は近年、親しかった人との別れに寂しさをあまり感じなくなりました。考えてみたのですが、理由の一つとして、その方と「わかりあえることができた」、と思える関係になった方とは、「離れていてもどこかでこころがつながっている」感じがするからではないかと気付きました。私が一方的に相手に対してそう思っているだけなのかもしれませんが、そのように考えていると、不思議と寂しく感じないのです。そのほかには、インターネットやスマートフォンの普及で実際にもつながり続けることが容易な世界になったことも一因かとも考えました。皆さんどうでしょうか。

桜が咲き、新年度が始まり、色々なところで新しい仲間が加わります。みなさん新しい環境で素敵な関係を作ることができればよいですね。

認定NPO法人 心の架け橋いわて 精神科医師 山中浩嗣（やまなかひろし）

【**生活支援相談員**のお仕事紹介】



お茶会(ひだまりサロン)の開催



戸別訪問の実施



生活支援相談員11名です！  
このメンバーでお伺いいたします

《**新職員紹介**》



4月から配属となった  
菊池信男（きくちのぶお）  
です。  
よろしくお願いします。

生活支援相談員は、震災を経験した町民の心に寄り添い、様々な相談に応じることを目的に、平成23年8月に配置されました。

以降、現在に至るまでの6年間継続的に活動しています。

主な仕事内容は、仮設住宅や災害公営住宅などを中心に、広く大槌町民の方々へ、自宅への訪問やお茶会（ひだまりサロン）を行い、体調確認や様々なお話をとおして、住民みなさんの生活のお手伝いさせてもらえればと思っています。

また、他にも本紙『おれんじ通信』の発行・配布や自治会支援なども行っております。

皆さんのお近くにおじゃますることもあると思いますので、オレンジ色のベストを見かけたら、気軽に声を掛けて下さい。

オススメオリジナルレシピ

○ わかめの白和え (5人分)

釜揚げしらす	50g	①塩わかめはさっと洗い戻して、一口大に切る。
塩わかめ	30g	②にんじんは薄い拍子切りにして、1分程度電子レンジで加熱する。
にんじん	50g	③豆腐は湯あげて、よく水けをきる。
豆腐	1/2丁	いりごまは乾煎りする。
いりごま(白)	大さじ1	④ごまと豆腐をよく混ぜ合わせ、にんじん、わかめを加え、めんつゆで和える。
めんつゆ	小さじ1	⑤器に盛り、釜揚げしらすを上に乗らす。

1個分≪エネルギー 62kcal たんぱく質 7.29g 脂質 2.79g 食塩 0.99g≫

《コメント》

釜揚げしらすの塩気で、調味料は少しでも味がしっかりしています。ごまを乾煎りする事で、風味もアップし美味しく食べられます。

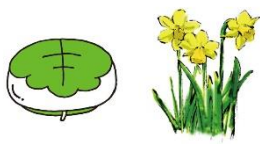


食生活改善推進員ってなあに??

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりをしているボランティアです。



大槌町食生活改善推進員団体連絡協議会  
白沢地区



# 2017年5月 サロン行事予定



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
 	「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス 		小籠第5仮設の サロンの様子 		 おじゃましています!	
7	8	9	10	11	12	13
	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 吉里吉里仮設  「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス	大榎第5仮設の ひだまりサロンの 様子です 	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 小籠第7仮設	「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス  赤浜地区の 訪問時の様子 	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 赤浜第3仮設  「民謡ショー」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	
14	15	16	17	18	19	20
 	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 安渡公民館  「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス	似合うかしら 	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 大榎第10仮設  ぬくっこ ハウスの 様子です。 	「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス	「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス  	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~15:00 会場 県営屋敷前 アパート集会所
21	22	23	24	25	26	27
寺野 旧植田医院 サロン「一品持ち寄り 食事会」に参加 	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  「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス  訪問の様子です。 (^-^)	「和野っこカラオケ」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	吉里吉里第4仮設の サロンの様子です。 ＼(^-^)/ 	「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス	 安渡第2仮設の サロンの様子	
28	29	30	31	お問い合わせ		
 ひだまりサロンの目印です	「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 大ヶ口1丁目 町営住宅集会所 	 <b>お問い合わせ</b> 		
				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	
				ぬくっこハウス (浪板)	☎0193-44-3266	
				和野っこハウス (大榎)	☎0193-42-8708	