



六串節子(むくしせつこ)さん

「編み物・パッチワーク・つるし雛など」

部屋中に様々な作品がたくさん飾ってあり、
 展覧会のような感じです。
 取材の時は毛糸の靴下を作っていましたよ(^_^)

山崎達男(やまざきたつお)さん

「虎舞の頭」

最新の自信作です。
 躍動感のある最高の作品が出来
 あがりました！



木川正輝(きかわまさき)さん 「船の模型」

以前、木川さんが乗っていたというサンマ船(上)と、
 写真を見ながら作った海上保安庁の船(下)です。製作
 期間は4か月くらいとのこと。他にもタンスや
 椅子など作った作品を見せていただきました。

今月から始めるおいしい減塩

～毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」です～

塩分のとり過ぎは高血圧など様々な病気を引き起こします。調味料だけでなく、加工食品やインスタント食品にも多く含まれる塩分。無理せず、おいしくてちょっとした工夫でできる減塩生活を始めましょう。1日の食塩摂取の目標量は、男性8グラム未満、女性7グラム未満(日本人の食事摂取基準2015年版)血圧が心配な方は6グラム未満です。(6グラム=小さじ1杯分)

《 減 塩 の ポ イ ン ト 》

① **新鮮な材料**で素材の味をいかす

② **酸味や香辛料、
だしの旨味**を利用する

③ **具たくさん**のみそ汁にする

④ 漬物は**浅漬け**にして、
できれば**少量**に

⑤ **味付けを確かめてから**
調味料を使う

⑥ **麺類の汁は残す**

今月の「いただきまーす」

～さつまいものころころサラダ～

【材料 4人分】	【作り方】
さつまいも 200g	① さつまいも、にんじんは1cm角のさいの目に切って茹で、水気をきっておく。 ② きゅうり、チーズも①と同じ大きさに切る。 ③ Aとあわせ①と②を和える。
にんじん 40g	
きゅうり 60g	
プロセスチーズ 40g	
A マヨネーズ 大さじ1と1/3 プレーヨーグルト 小さじ2 こしょう 少々	



エネルギー 139kcal たんぱく質 3.6g 脂質 6.7g 食塩相当量 0.3g

2019年 3月 サロン行事予定

日	月	火	水	木	金	土
<p>お問い合わせ 生活支援相談員 080-2823-7570 エールサポートセンター(小籠) 0193-41-2006 和野っこハウス(大槌第5仮設集会所) 0193-42-8708</p>				<p>ひまわり会の皆さんです。毎週木曜日に小籠8仮設集会所に集まって手芸や編み物などの活動しています!</p>	<p>1</p> 	<p>2</p> <p>「ひだまりサロン」 場所 県営屋敷前 アパート集会所 時間 10:00~11:30</p> 
3	4	5 大安	6	7	8	9
<p>ひな祭</p> 	<p>吉里吉里町営住宅 ひだまりサロン</p> 	<p>「おやつの日」 プリンアラモード 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00~12:00</p> 	<p>「ひだまりサロン」 場所 大ヶ口1丁目 町営住宅集会所 時間 10:00~11:30</p>	<p>「和野っこサロン」 昼食会 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00~12:00</p> 		<p>「ひだまりサロン」 場所 末広町町営住宅 集会所 時間 13:30~15:00</p> <p>大ヶ口1丁目 町営住宅 ひだまりサロン</p>
10 大安	11	12	13	14	15	16 大安
		<p>「手打ちそば」 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00~12:00</p> <p>末広町町営住宅 ひだまりサロン</p>	<p>「ひだまりサロン」 場所 小籠第8仮設 談話室 時間 10:00~11:30</p> 	<p>「和野っこサロン」 昼食会 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00~12:00</p> 	<p>「ひだまりサロン」 場所 吉里吉里第4仮設 談話室 時間 10:00~11:30</p> 	<p>「ひだまりサロン」 場所 おしゃっち 会議室(1) 時間 10:00~11:30</p>
17	18	19	20	21	22 大安	23
	<p>「ひだまりサロン」 場所 吉里吉里町営住宅 集会所 時間 10:00~11:30</p> 	<p>「おやつの日」 山田せんべい餅 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00~12:00</p> 	<p>「ひだまりサロン」 場所 赤浜分館 時間 10:00~11:30</p>	<p>「和野っこサロン」 おはぎ 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00~12:00</p> <p>春分の日</p>	<p>大槌駅</p> 	<p>「ひだまりサロン」 場所 三枚堂第3 町営住宅集会所 時間 10:00~11:30</p>
24	25	26	27	28 大安	29	30
			<p>おしゃっち アマチュアマジ シャンによる マジックショー</p> 	 <p>毎月28日は いわて 減塩・適塩の日</p>	<p>小籠第8仮設 歌声喫茶サロン</p> 	
31						