

## 年末年始を迎え、会食や移動などが多くなります。 改めて、マスクの着用など感染予防を心掛けましょう！

感染を予防するためには、マスクの着用や手洗い・消毒など基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛、「3つの密」を避けること等が重要です。

1. 密閉空間（換気の悪い密閉空間である）、2. 密集場所（多くの人が密集している）、3. 密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる）という3つの条件のある場では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。屋外でも、密集・密接には要注意。人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うこと、激しい呼吸や大きな声を伴う運動は避けましょう。



出展：新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～ | 首相官邸ホームページ ([kantei.go.jp](http://kantei.go.jp))

### 大槌駅で花いっぱい運動が 開催されました！

11月20日(金)、大槌駅前で大槌商工会女性部主催の「町内コミュニティ 花いっぱい運動」が開催されました。当日は小雨が降る中、たくさんの町民の方と生活支援相談員が参加し、特大プランターに花を植えました。花を植えた後は、参加者に花とお菓子が配られ、皆さん楽しい時間を過ごしていました。

住民さんが植えた花です♪



### もがいているときに虹の中

先日みごとな虹に出会いました。田園風景に東西にかかる虹は巨大で、しかも近い。一本道を運転しながら、私はあのアーチをくぐるのかとワクワクしましたが、いつしか見失ってしまいました。

「もがいているときに虹の中」という、私の好きな言葉があります。虹はあれほど美しいけれども、中に入ってしまうと見えなくなってしまいます。苦しくて何もかも放り出してしまいたいようなとき、見えないけれど、実は虹の中にあるのだそうです。時を経て振り返ったとき、望んで得られるべくもない、かけがえのない時間だったことに気づきます。ひとりぼっちだった自分が虹の中にあっただと思うと心救われます。そして心に余裕が無くなっているときに「今、虹の中にいるのかな」と思うと少しほっとするのです。

2020年は世界中が大変で、今も渦中にある方が沢山おられます。2021年、おひとりおひとりが優しい虹に包まれますように。

こころの架け橋 いわて  
キャリアカウンセラー消費生活相談員  
赤崎 美枝



### 今月の「いただきます～す」 ～厚揚げと鶏肉の煮物～

材料	2人分	作り方
厚揚げ	1枚	1. 厚揚げはサイコロのように切る。 しめじは石づきを取り、ほぐしておく。 2. 厚揚げ、鶏肉、しめじと調味料を鍋に入れ、弱めの中火で煮る。 3. 早めにさっと煮ておけば、味が染み込み美味しくなりますよ！ ※ブロッコリーやいんげんなどを加えると彩りが綺麗です！
鶏もも肉	100g	
しめじ	1/2株	
醤油	適量	
みりん	適量	
お酒	適量	



★おれんじ通信のレシピを募集します。簡単でおいしいレシピを知っている方は生活支援相談員までご連絡ください。





# 2021年1月 サロン行事予定



日	月	火	水	木	金	土	
<p>お問い合わせ先</p> <p>生活支援相談員</p> <p>080-2823-7570</p> <p>〒028-1115</p> <p>大植町上町 1-1</p>		<p>あけましておめでとうございます。</p> <p>今年もよろしく申し上げます。</p>  <p>社協の「ひだまりサロン」と「こ茶っこ」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止する場合があります。</p>			1 元日	2 大安	 <p>初日の出</p>
3	4	5	6	7	8 大安	9	
<p>(食事の鹿の家族)</p> <p>写真撮ったの?後で見せてちょうだい。</p> 		<p>こ茶っこ</p> <p>10:00~15:00</p> <p>こ茶っこの開催場所は、「県営上町AP」です。開所日は、火、水、金、土です。気軽にお寄りください。</p>		<p>1月7日は七草食べて無病息災を祈ります。</p>  <p>こ茶っこ</p> <p>10:00~15:00</p> <p>マスクづくりに、いつも一生懸命です。「一息つきながらお願いします」</p> 			
10	11 成人の日	12	13	14	15	16	
 <p>大植川の上流で見つけたエメラルドグリーンの流れ</p>	<p>ひだまりサロン</p> <p>場所 吉里吉里町営住宅 集会所</p> <p>時間 10:00~11:00</p> <p>ひだまりサロン 次もここでやっぺえ</p> 	<p>こ茶っこ</p> <p>10:00~15:00</p> <p>ペーパーナプキンで作りました。</p> 		<p>柵内第2町営住宅で見つけた苺です。赤くなった実は、おいしく頂いたそうです。</p> 	<p>こ茶っこ</p> <p>10:00~15:00</p> <p>物づくりイベントで作った、笹和紙コースターです。</p> 		
17	18 大安	19	20	21	22	23	
<p>花の植え替え作業 いつもありがとうございます。</p> 	<p>ひだまりサロン</p> <p>場所 赤浜公民館</p> <p>時間 10:00~11:00</p> <p>ひだまりサロン (脳トレ中)</p> 	<p>こ茶っこ</p> <p>10:00~15:00</p> <p>手作りマスクの生地(さらし)をサイズ通りに切っています。</p> 		<p>住民さんから寄付された竹の杖です。</p> 	<p>こ茶っこ</p> <p>10:00~15:00</p> <p>岩手県立大学の実習生もラジオ体操に参加しました。</p> 		
24 大安	31	25	26	27	28	29	
<p>竹の杖を頂いたわ</p> 	<p>ひだまりサロン</p> <p>場所 三枚堂第3町営住宅 集会所</p> <p>時間 10:00~11:00</p> <p>ひだまりサロン (次回の打ち合わせ)</p> 	<p>こ茶っこ</p> <p>10:00~15:00</p> <p>「デコ・パージュ」づくりの様子。</p> 		<p>毎月28日は いわて 減塩・適塩の日</p> <p>適度な運動も大切です。</p> 	<p>こ茶っこ</p> <p>10:00~15:00</p> <p>そうだあマスクつけね〜ば</p> <p>コロナおっかねえからな</p> 	30 大安	