

マスク用さらし、ひもの カット・検品作業



「こ茶っこ」では、「大槌町手作りマスクプロジェクト」に協力するため、利用者がさらしやゴム紐の裁断、マスクの検品作業を行っています。

現在、マスクの流通は安定していますが、感染症対策や災害に備える意識を高めるための活動を支援しています。

みんなでわいわい、楽しいな～！ ～編み物教室～

こ茶っこでは、第2.4火曜日に編み物教室を行っています。遠野 山・里・暮らしネットワークの松永さんを先生に、住民の方とわいわい会話をしながら編み物を行っています。初めての方からベテランの方まで、みんなで教えあいながら楽しい時間を過ごしています。



コロナ禍とフレイル(心身の衰え)

コロナ禍のため高齢者の外出が減少し、運動機能や認知機能の低下などフレイル(心身の衰え)が問題となっています。高齢者の活動を身体活動(ウォーキング等)、文化活動(囲碁や手芸、料理等)そしてボランティアなど地域活動の3つに大別し、フレイルとの関係を見たある調査によれば、全ての活動に参加する方と、何も参加しない方との比較ではフレイルのリスクに10倍以上の差が生じたそうです。また文化活動と地域活動に取り組む人は、運動のみよりフレイルのリスクが低いとの結果も得られました。コロナ禍で人生の楽しみが減り、老化が進んでしまう事態を避けるため、「こころがけ」では、人と会う機会が乏しくネットの使い方も分からないなどで孤独となりがちな高齢の方を対象として「愛のマゴの手」プロジェクトを立ち上げました。関心のある方は「心の架け橋いわたて」ホームページへお越し下さい。

認定NPO 法人心の架け橋いわたて (こころがけ)
長谷川朝穂 (精神科医師)

<http://kokorogake.org/1938/>



今月の「いただきます～す」～簡単タラフライ～

材料 (2人前)	作り方
タラ(生) 2切れ マヨネーズ 適量 パン粉 塩・コショウ	① タラの水分を拭き、塩・こしょうを振る。 ② マヨネーズを全体に塗り、パン粉を付ける。 ③ 全体がきつね色になるまで油で揚げ、よく油をきる。



～お好みで、バジルとヨーグルトのタルタルソースをかけても～
 ヨーグルト(大さじ5)、マヨネーズ(大さじ2)、バジルソース(適量)と、
 玉ねぎ(適量を細かく刻み、水にさらして水分をきったもの)を混ぜ合わせて完成。

2021年3月 サロン行事予定

日	月	火	水	木	金	土
お知らせ ※毎週水曜日 午後1時30分～ 県営上町アパート 駐車場 ※毎週土曜日 午後1時30分～ 県営大町アパート 駐車場 いわて生協の移動 販売が来ます。 お誘いあわせのう えお越しください。	1 ひだまりサロン 場所：吉里吉里町営 住宅集会所 時間：10:00～11:00 	2 3 こ茶っこ 10:00～15:00 <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px;"> 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。 </div>		4 	5 6 大安 こ茶っこ 10:00～15:00 <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> 『こ茶っこ』の場所は県営上町アパート集会所です。開所日は、<u>火・水・金・土曜日</u>です。 </div>	
	7  <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> こ茶っこの利用者と一緒に作った『アクリルたわし』です。 </div>	8 ひだまりサロン 場所：三枚堂第3町営住宅集会所 時間：10:00～11:00 <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> 子供たちと一緒にペーパークラフトを作ったよ。 </div>	9 10 こ茶っこ 10:00～15:00 		11 <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> こ茶っこでは毎朝ラジオ体操し、健康づくりを行っています。 </div>	12 大安 13 こ茶っこ 10:00～15:00 
14 	15 ひだまりサロン 場所：県営安渡アパート集会所 時間：10:00～11:00 <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> 住民さんが作った雛人形です。 </div>	16 大安 17 こ茶っこ 10:00～15:00 	18 <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> 大ケロ1丁目町営住宅での『ひだまりサロン』の様子です。 </div>	19 20 こ茶っこ 10:00～15:00 		
21 	22 大安 <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> 住民さんが作った携帯ケースです。中の模様は刺し子を使っています。 </div>	23 24 こ茶っこ 10:00～15:00 	25 <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> 住民さんが作った花のブローチです。色鮮やかでキレイですね。 </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> 三枚堂第3町営住宅での『ひだまりサロン』の様子です。 </div>	26 27 こ茶っこ 10:00～15:00 		
28 大安 <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> 毎月28日は いわて 減塩・適塩の日 </div> 	29 <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> 職員が作った革のマスクケースです!! 作りたい方は県営上町アパート(こ茶っこ)までお越しください。 </div>	30 31 こ茶っこ 10:00～15:00 	<div style="border: 1px solid gray; padding: 10px; text-align: center;"> お問い合わせ先 生活支援相談員 080 - 2823 - 7570 〒028 - 1115 大槌町上町1-1 </div>			