

今年の大槌まつりは中止となりましたが、生活支援相談員が取材撮影してきた中から秘蔵写真を紹介します！



曳き舟まつり



## あの人は元気かな



新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、先月は岩手にも独自の緊急事態宣言が発令されましたね。感染対策として、人との接触を避けるようにと言われます。特に遠方の人とは、なかなか会えない状況が続いています。しかし、人と会わないことで孤立感や孤独感が増してしまうことがあります。しばらく交流がないと連絡しづらくなり、辛くなっても助けを求めにくくなってしまいます。それでさらに辛くなってしまふようでは悪循環です。

人と会えないこの時期だからこそ、人とのつながりを大切にしたい。会えない代わりに電話や手紙やメールなどで、誰かに連絡してみてもいいでしょうか。遠方に住む家族や親戚、旧友などにちょっと近況報告してみましょ。お元気ですか？ というひと言がうれしいものです。絵手紙もおすすめです。あの人はどうしているかな？ と、誰かに想いを馳せて、丁寧に文字や絵を書くと、直接会えなくても、人とのつながりを感じられるのではないのでしょうか。

わたし達こころがけのメンバーも、大槌にうかがい皆さんと直接お会いできる日を心待ちにしています。

認定NPO 法人心の架け橋いわて（こころがけ）看護師 田辺有理子

## 今月の「いただきま〜す」～大根の和風ツナマヨサラダ～

～材 料～(4人分)	～作り方～
<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根→10cm(正味 300g)</li> <li>・ツナ缶→1缶</li> <li>☆マヨネーズ→大さじ3</li> <li>☆醤油→小さじ1/2</li> <li>☆砂糖→小さじ1/2</li> <li>☆顆粒和風だし→ふたつまみ</li> <li>・かつお節→1パック</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ☆の調味料は混ぜ合わせておく。ツナの油は切っておく。</li> <li>② 大根は細切りにし、塩少々して10分ほどおく。水が出たら、ぎゅっと絞って水分をよく切っておく。</li> <li>③ ボウルに②の大根、①の☆調味料、ツナを入れてよく混ぜ合わせたら出来上がり。お好みで、かつお節や海苔、万能ねぎなどをトッピングしてもOK♪</li> </ol>



# 2021年10月 サロン行事予定

月	火	水	木	金	土	日
<p><b>お問い合わせ先</b>                      〒028-1115 大槌町上町 1-1                      生活支援相談員 080-2823-7570                      受付時間：月～金曜日（祝日除く）                      8：30～17：15</p>			<p>今月は、町内で 見つけた「秋」を、 みなさんにお届け します。</p>	<p>1 こ茶っこ 10:00～15:00</p> 	<p>2 </p>	<p>3</p>
<p>4 <b>大安</b> </p>	<p>5 こ茶っこ 10:00～15:00 </p>	<p>6 </p>	<p>7</p>	<p>8 <b>大安</b> こ茶っこ 10:00～15:00</p>	<p>9 </p>	<p>10</p>
<p>11 </p>	<p>12 こ茶っこ 10:00～15:00 </p>	<p>13</p>	<p>14 <b>大安</b> 桜木町地区の 堤防沿い一面 に、菰(ニラ)の 花が咲いていま す。</p>	<p>15 こ茶っこ 10:00～15:00 </p>	<p>16 </p>	<p>17</p>
<p>18</p>	<p>19 こ茶っこ 10:00～15:00 </p>	<p>20 <b>大安</b></p>	<p>21 </p>	<p>22 こ茶っこ 10:00～15:00</p>	<p>23 </p>	<p>24</p>
<p>25 </p>	<p>26 <b>大安</b> こ茶っこ 10:00～15:00 </p>	<p>27</p>	<p>28 毎月28日は いわて 減塩・適塩の日</p>	<p>29 こ茶っこ 10:00～15:00</p>	<p>30</p>	<p>31 </p>

稲刈りの最盛期。米の出来はいかがでしょうか？

桜木町地区の堤防沿い一面に、菰(ニラ)の花が咲いています。

この実、何かわかりますか？

正解はクルミなんです。  
※実は私もわかりませんでした。

県営上町アパートの花壇には、時期はずれの花が、きれいに咲いています。