

## 産業まつりに出展しました

11月13日(土)旧きらり商店街を会場に「おおつちまるごと復活まつり(おおつち産業まつり)」が開催されました。

ステージ上では、町内の郷土芸能団体による演舞が披露され、会場内には出店者。当日は、天候に恵まれ、町内外から約5,000人の来場者で会場は大いに賑わいました。

大槌町社会福祉協議会でも、事業紹介と車いすなどの福祉体験コーナーを設け、希望するみなさんに体験していただきました。また、設置した赤い羽根共同募金の募金箱には、小・中学生をはじめ多くのみなさんからたくさんの募金をいただきました。ありがとうございます。

徐々に町のイベントが開催され始めてきました。町の賑わいが戻りつつあることを肌で感じる事ができた良い1日となりました。



## 県営安渡アパート ~ひだまりサロン~

10月27日(水)県営安渡アパート集会所で『ひだまりサロン』を開催しました。岩手県独自の緊急事態宣言が解除になり、7月以来の開催になりました。

サロン開催前には、消毒や検温、換気などを行い、感染予防を行いました。

参加者同士、久しぶりの再会を喜び、近況報告など話していました。短時間での開催でしたが、笑顔が絶えずとても楽しい会でした!



## 血流をよくして、寒い冬を乗り越えよう!

岩手県は雪が多い県という印象でしたが、大槌町は雪が少ないですね。先日まで住んでみて、地域差が大きいことがわかりました。

とはいえ風も吹いてと一っつも寒い冬、手足の先が冷たくなりませんか?簡単な体操の一つにはグーパー体操があります。足と手の指をグーと5秒ほど力を込めて握り、ぱっと開きます。グーと握る時に血流が抑えられ、ぱっと開くことで解放されて血流が流れます。

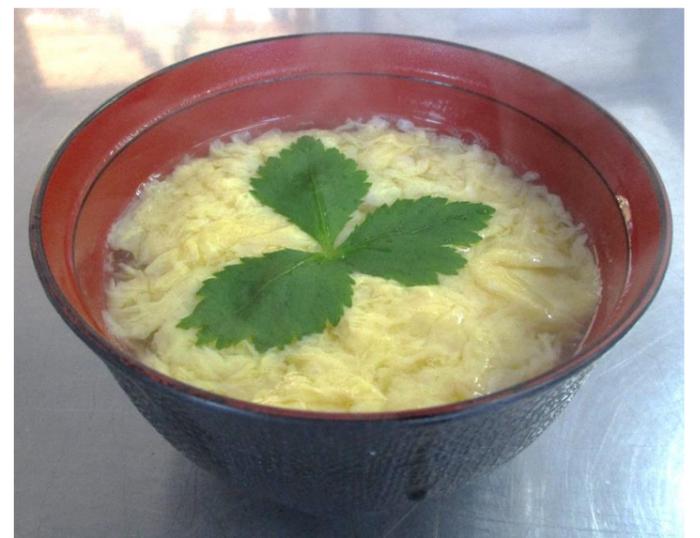
あまり足の指でグーパーをすることがないかもしれませんが、足の力をつける効果もありますので、是非やってみてください。息を吐きながら握り、解放する時にぱっと息を吸いましょう。10回ずつ、1日3回ぐらいするといいますが、テレビを見ながら、おしゃべりしながらこまめにするといいですね。

歌を歌いながら、ゆっくり手足同時に片方ずつ交互に開いたり閉じたりすると、認知症予防体操にもなりますよ。

こころの架け橋いわて 青柳 美樹

## 今月の「いただきま〜す」~かきたま汁~

材料 (3~4人分)	作り方
★水 600 cc	① 鍋に★の材料を入れて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
★だし 小さじ山盛り 1	② 沸騰している中に、溶き卵を少しずつ入れる。
★薄口しょうゆ 大さじ 1/2	③ 出来上がり♪お好みで三つ葉や万能ネギを散らして。
★みりん 小さじ 1	
★塩 小さじ 1/4	
・水溶き片栗粉 (片栗粉・大さじ 1/2) (水・大さじ 1弱)	
・卵 1個	
・三つ葉 少々	



☆おれんじ通信に記載するレシピを募集しています。(問い合わせ先は裏のカレンダー一面に記載しています)

# 2021年12月 サロン行事予定

月	火	水	木	金	土	日
<p>お問い合わせ先 〒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>1</p> <p>こ茶っこ 10:00～15:00</p> <p>三枚堂第3町営 『ひだまりの会』 10:00～12:00</p>	<p>2</p> <p>今月のカレンダーでは 町内で見つけた初冬の スナッフを紹介します</p>	<p>3</p> <p>こ茶っこ 10:00～15:00</p>	<p>4 大安</p> <p>10/22 (金) こ茶っこで「こころがけ音楽サロン」を楽しみました。</p>	<p>5</p>
	<p>6</p>	<p>7</p> <p>こ茶っこ 10:00～15:00</p>	<p>8</p> <p>こ茶っこ 10:00～15:00</p>	<p>9</p>	<p>10 大安</p> <p>こ茶っこ 10:00～15:00</p>	<p>11</p> <p>10/20 (水) 三枚堂ひだまりの会が久しぶりに開催され、数独に挑戦です。</p>
<p>13</p>	<p>14</p> <p>こ茶っこ 10:00～15:00</p>	<p>15</p> <p>こ茶っこ 10:00～15:00</p> <p>三枚堂第3町営 『ひだまりの会』 10:00～12:00</p>	<p>16 大安</p>	<p>17</p> <p>こ茶っこ 10:00～15:00</p>	<p>18</p> <p>11/10(水)夕方の虹を撮影</p>	<p>19</p>
<p>20</p>	<p>21</p> <p>こ茶っこ 10:00～15:00</p>	<p>22 大安</p> <p>こ茶っこ 10:00～15:00</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p>こ茶っこ 10:00～15:00</p>	<p>25</p> <p>クリスマス</p>	<p>26</p>
<p>27</p>	<p>28 大安</p> <p>毎月28日は いわて 減塩・適塩の日</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p> <p>大晦日</p>	<p>今年もモーわすかとなりました。来年も良い年でありますように！金沢地区佐々木義男さんの牛舎で撮影。(ふるさと科学習にて)</p>	