



身体的健康について

暦の上では春を迎えましたが、まだ寒さが厳しい日が続いています。皆さん風邪にはご注意ください。

さて、今回は1、調食 そのV、アルコール③についてです。
☆アルコール③

上手なアルコールとの付き合い方

- 1、会話を楽しむ。できるだけ一人酒をさける。
- 2、つまみを食べながらゆっくりのむ。同量の水をのむ。
- 3、度数の強い酒はうすめるか、さける。
- 4、酒を飲んでの口論はしない。政治・宗教の議論など。
- 5、最低、週2日は飲酒しない。24時間あいたをあける。
- 6、酒が飲めない人、飲まない人は前もって宣言しておく。

どうでしょうか。分かっちゃいるけどやめられねえ、ですか。一人で飲む時には前もって、飲む量や時間を決めておくのもいい手かもしれませんね。アルコールは妙薬ともいわれますが過ぎれば毒、上手に付き合いましょう。

大槌病院 心療内科 宮村通典

節分

もうすぐ2月。2月3日は、二十四節気の一つ、節分です。

節分は、一年の無病息災を願う行事です。

そこで、節分には欠かせない、豆まきについて一言。

まくのは夜。窓を開けて一家の主または家族に年男・年女、厄年の人がいる場合は、その人が「鬼は外」と大声で唱えながら、家の外に向かって2回まき、すぐに窓を閉めて「福は内」と唱えながら、部屋の中に2回まくとされています。家の奥の部屋から順番にまき、玄関は最後です。まき終えたら、そのまいた豆を年の数だけ食べます。

一年の無病息災を願って、皆さんも豆まきをしてみませんか。

「豆」知識でした。(〇〇)



生活支援相談員について紹介します

生活支援相談員は、被災者に寄り添い相談にのり、必要時には関係機関に繋げる役割を担います。

現在、大槌町社会福祉協議会生活支援相談員は、16名が訪問業務に従事しており、公用車で活動しています。

緊急の時にもすぐ対応できるよう、通勤にも使用しています。

これからも、きめ細かい訪問やサロン活動に努めて参りたいと思います。宜しくお願い致します。



眠りのコツ12

「頭寒足熱（ズカンソクネツ）」

なぜだか、頭が冷えて足が温かいと眠くなるようで、むかしから「頭寒足熱」と言われています。睡眠のおくすりでも眠れないと悩んでいたひとが、湯たんぽで足元の布団を温めてみたら寝つきがよくなったとよろこんでおられました。足が冷えていたのですね。こたつか足湯で足を温めて、眠気がきたら足元を温めたふとんに入ると寝つきによいようです。



逆に手足がほてって眠れない人は、手足が少しむくんでいるのかもしれない。仰向けになった姿勢で手や足を天井にむけて、力を抜いた状態で手首足首をブラブラと30秒～1分くらい振ってみるとむくみが減って適温になるかもです。

NPO 法人 世界の医療団 精神科医 森川すいめい

今月のお茶っこサロン

1月11日（土）大槌第5仮設親睦会で、小正月を前にみずき団子作りが行われました。

昨年から引き続き2回目の実施とのことで、この日の参加者は子どもさんも含めて13名。団子をこねる人、丸める人、茹でる人、そしてそれを見守る人。和やかにお話をされながらも皆さんとても手際よく作業を進められていました。茹でる作業は寒風吹きつける外で行われていましたが、寒さも気にせず「小正月はこうでなくてはね。」とお元気でした。

おから・ゴマ入りの大槌伝統の材料で、臼や小判の形も作られ、作業中には『へっちょこ団子』など懐かしい郷土料理の話も出るなど、とても楽しそうでした。



お知らせ

日韓共同募金助成事業

「大槌町郷土芸能祭」で会いましょう！

大槌町社会福祉協議会では、来る2月9日（日）に開催される郷土芸能祭にあわせ、県内陸部（盛岡・花巻・北上）に避難されている方々をご招待する「郷土芸能祭鑑賞バスツアー」を企画しました。

震災で離れて暮らす皆さんが“ふるさと大槌”で再会し、さらに交流を深めるきっかけになれば幸いです。

お祭りを見る楽しみだけでなく、懐かしいあの人と会っておしゃべりも楽しめる二度おいしい芸能祭♪入場無料。

ぜひ、ご参加ください！

日 時：平成 26 年 2 月 9 日（日）会場 9：30、開演 10：00
(15：30 終了予定)

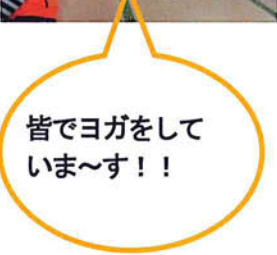
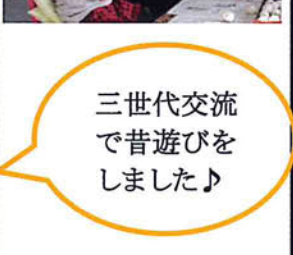
会 場：大槌町城山公園体育館（アリーナ）

出 演：【ゲスト】早池峰大償神楽、町内の郷土芸能団体 9 団体

主 催：大槌町文化遺産活性化実行委員会

問合せ：大槌町教育委員会 生涯学習課 社会教育文化班 ☎42-2300

2014年2月 生活支援相談員行事予定

日	月	火	水	木	金	土
						1  吉里吉里第6 仮設にあった 立派な門松！
2  	3 節分  お茶っこサロン 午後 13:30～ 小籠第2・17仮設 談話室	4 大安 お茶っこサロン 午後 13:30～ 吉里吉里第6仮設談話室 (消費者被害防止講座) 午後 13:30～ 小籠第15仮設談話室	5  	6 お茶っこサロン 午後 13:30～ 大槌第10仮設談話室 (薬剤師会サロン) 	7  健康のツボ 午後 14:00～ 大ヶ口公営住宅	8 健康のツボ 午前 10:00～ 安渡第3仮設談話室 午後 13:30～ 小籠第7仮設談話室 
9 	10 大安  お茶っこサロン 午後 13:30～ 小籠(さのや)仮設 集会所	11 建国記念の日  	12  	13  	14  	15  
16 大安  	17 お茶っこサロン 午後 13:30～ 小籠第16仮設談話室 	18 元気が出る講演会 午後 14:00～ 吉里吉里第5仮設 お茶っこサロン 午後 13:30～ 小籠第3仮設談話室 (消費者被害防止講座)	19 お茶っこサロン 午後 13:30～ 小籠第6・13仮設 談話室 	20  	21   	22 大安  
23  	24  	25 お茶っこサロン 午後 13:30～ 大槌第8仮設談話室 (消費者被害防止講座) 	26 	27  	28 大安 	