



## 魔法の言葉

ものごとが思うように進まない、理不尽な対応をされた、そんなことがあると、もやもやした気分になったり、イライラしたりします。事態は好転しないことをわかっているのに、大きなため息をついたり、「最悪だあ」などつぶやいたり、周囲の人に愚痴ったりする人もいます。一方で、上手に気持ちを切り替えて、快適に過ごせる人もいます。できることなら、嫌な気分を過ごすより、上手に気持ちを切り替えたいですね。

そんなときは、自分の気分を盛り立てる「魔法の言葉」で乗り越えましょう。ポイントは、前向きになれる言葉、やる気が出るような言葉を準備することです。「大丈夫、大丈夫」「なるようになるさ」「私なら乗り越えられる！」「一発逆転！」など、自分で自分を励ます言葉を準備します。

こころがけのサロンでこの話をしたら、とてもステキな「魔法の言葉」をたくさん教えていただきました。これは、特別な道具や知識はいりません。普段は意識していないかもしれませんが、自分を支え、励ます言葉を、きっと持っていると思います。いざというときに備えて準備しておきましょう。

こころがけ(認定NPO法人心の架け橋いわて)看護師 田辺有理子

## ガーデニング

10月8日(土)に柺内第2町営住宅で NPO 法人 Green Fieldsさんがガーデニング講習会を行いました。当日は雨にもかかわらず、住民さんに参加していただきました。二度お花を楽しめる(ダブルデッカー)寄せ植え作りを教えてください、プランターにビオラ、クロッカスやチューリップの球根を楽しく植えました。参加した住民さんから、これを機会に家でもチャレンジしてみようという声があがっていました！

※この事業は、岩手県共同募金会が実施する「あったかいいわてプロジェクト～地域みまもり応援募金～」に寄せられた全国の皆様からの募金を活用し、住民交流事業の一環として実施しました。



## 《今月のおすすめメニュー》

### ☆ ごぼうのかば焼き風



材料	1~2人分	作り方
ごぼう	160 g	① ごぼうは皮をこそげ落とし、4~5cm長さに切り蒸す。 ② 熱いうちに軽くつぶして、片栗粉をまぶす。 ③ 砂糖、みりん、しょうゆを煮つめておく。 ④ ②を油で揚げて、③をつけて器に盛る。
片栗粉	大さじ1	
揚げ油	適量	
砂糖	大さじ1	
みりん	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
1人分《エネルギー 85kcal たんぱく質 1.0g 脂質 4.0g 食塩0.4g》		



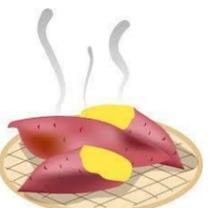
献立提供:大槌町食生活改善推進員団体連絡協議会 金沢地区



#### 《コメント》

ごぼうはつぶしすぎないようにし、形を残したまままで片栗粉をまぶすことがポイントです。ごぼうを揚げる前に蒸す(または茹でる)ことで、柔らかくなり食べやすくなります。ぜひ、お試しください。

# 2016年11月 サロン行事予定

日	月	火	水	木	金	土
<p><b>感謝と御礼</b></p> <p>10月15日(土)に開催された「大槌町社協ふれあい福祉まつり」に際しましては、多くの皆様にご来場いただき、たいへん盛り上がりしました。</p> <p>心よりお礼申し上げます。</p> <p>当日、ご都合により参加できなかった方もいらっしゃると思いますので、少しはかり福祉まつりの様子を掲載させていただきます。</p> <p>今後ともよろしくお願ひ申し上げます。</p> <p>大槌町社会福祉協議会 職員一同</p>		<p><b>1 大安</b></p>  <p>中村こども太鼓</p> 	<p><b>2</b></p> <p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 大槌第6仮設</p> <p>城内大神楽</p> 	<p><b>3</b></p> <p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 めくっこハウス</p>  <p>民謡おつち一心会</p>	<p><b>4</b></p> <p>「お好み焼き作り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p>  <p>大浦さんさ踊り (山田町)</p>	
<b>6</b>	<p><b>7 大安</b></p> <p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p> <p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 小槌第9・10仮設 (テントサロン)</p>  	<p><b>8</b></p> <p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 小槌第6・13仮設 談話室</p> <p>認知症サポーター養成講座</p> 	<p><b>9</b></p> <p>金澤神楽</p>  	<p><b>10</b></p> <p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 めくっこハウス</p>  <p>大槌保育園</p>	<p><b>11</b></p> <p>「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p>  	<p><b>12</b></p> <p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 吉里吉里第4仮設 談話室</p>  <p>ふれ愛エアロ</p>
<b>13 大安</b>	<p><b>14</b></p> <p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p> <p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 安渡第3仮設 談話室</p> <p>「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 めくっこハウス</p> 	<p><b>15</b></p>  <p>『認知症サポーター養成講座』 末広町町営住宅</p>	<p><b>16</b></p> <p>7月誕生会</p>  	<p><b>17</b></p> <p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 めくっこハウス</p>  <p>《防災訓練》 めくっこハウス</p>	<p><b>18</b></p> <p>「民謡ショー」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> <p>沢山地区お茶っこの会</p>  	<b>19 大安</b>
<b>20</b>	<p><b>21</b></p> <p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p> <p>榎内第2町営住宅 ガーデニング講習会</p>  	<p><b>22</b></p> <p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 末広町町営住宅 集会所</p> <p>「クリスマスツリー作り」 10:00~12:00 会場 エールサポートセンター</p> 	<p><b>23</b></p> <p>勤労感謝の日</p>  	<p><b>24</b></p> <p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 めくっこハウス</p>  	<p><b>25 大安</b></p> <p>「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 	<p><b>26</b></p> <p>敬老を祝う会</p>  
<b>27</b>	<p><b>28</b></p> <p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p> <p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~15:00 会場 県営屋敷前パート集会所</p> <p>「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 めくっこハウス</p> <p>新人職員の中井幸栄です。宜しくお願いします!!</p> 	<p><b>29 大安</b></p> <p>「人形劇」 10:00~12:00 会場 エールサポートセンター</p> 	<p><b>30</b></p> <p>天皇陛下ご来町の様子</p> 	<p><b>お問い合わせ</b></p> <p>生活支援相談員 ☎080-2826-9834</p> <p>エールサポートセンター(小槌) ☎0193-41-2006</p> <p>めくっこハウス(浪板) ☎0193-44-3266</p> <p>和野っこハウス(大槌) ☎0193-42-8708</p> 		