

暮れの大掃除は、心のお掃除



トイレの神様
詞 植村 花菜・山田ひろし

小三の頃からなせだか
おばあちゃんと暮らしてた
実家の隣だったけど
おばあちゃんと暮らしてた
毎日お手伝いをして
五日並べもした
でもトイレ掃除だけ苦手な私に
おばあちゃんがこう言った
トイレにはそれはそれはキレイな
女神様がいるんやで
だから毎日キレイにしたら女神様みたいに
べっぴんさんになれるんやで
その日から私はトイレを
ピカピカにし始めた
べっぴんさんに絶対なりたくて
毎日磨いていた
.....
少し大人になった私は
おばあちゃんとぶつかった
.....
おばあちゃん
ありがとう
おばあちゃん
ホンマに
ありがとう

お掃除といふこの歌をずっと思い出してしまいます。これは、7~8年ぐらい前の歌だと思います。結構流行ったのでご存じの方もいらっしゃるかなと思いますが、全文は載せられませんが大まかに言うと、何でも一緒にしていた優しいおばあちゃんが入院したということを知らされて大阪に帰るのですが、「おばあちゃん、ただいまー!」という言葉が掛けただけ。翌日におばあちゃんは静かに眠りについてしまいました。大人になって初めて気づいた「育ててくれた祖母への感謝」の気持ちを歌ったものでした。

おばあちゃんと孫のこころの触れ合い、おばあちゃんらしい教え方などとってもいい歌だなと思いました。

別なおばあちゃんと孫の話もありました。「汚れる前にお掃除しているといつもきれいなんだよ。」という話です。これらの話に感化されたかどうかは定かではありませんが、私も常々自分のうちのトイレを掃除するようになっていました。

さて、暮れの大掃除というのは、この1年の汚れを落とすこと、そして歳神様をお迎えするという大きな意味があります。そう、心のお掃除なのです。

一年を振り返るとともに、新たな気持ちで新年をすがすがしい気持ちで迎えることは大切なことだと思います。

一年の計は元旦にあり。スタートダッシュも違ってきますね。

大槌町社会福祉協議会 総務課 菊池信男

後悔するのも悪くない?!

みなさんは、最近後悔したことはありますか? 「悔いのないように、後悔しないように頑張る」というのは、よく聞く言葉です。気分が落ち込んだ時には、後悔ばかりが浮かび、後悔は良くないことと考えられています。

看護師は、人々の健康を支えるために、その人なりの「自己決定」を大事にします。「自分なりに考えて、健康を維持するために行動すること」を支援します。この「自己決定」というのは、①自分がどうしたいのかを考え、②次に周りの人(家族など)は何を望んでいるのかを知り、③それを踏まえて自分が健康を維持するために具体的な目標を設定し、④実際にやってみるといふ段階があり、最後に、⑤やってみてどうだったのかを振り返る、というプロセスがあります。そしてこの振り返りの段階には、目標を達成できれば喜び、達成できなければ、それを残念に思ったり、「悔いたりすること」も含まれています。人が自己決定をしながら健康的に生きるためには、後悔という段階があるようです。この思いが、次の行動につながるからでしょうか。悔いがあるのも悪くないかもしれない、など思ったりします。

認定 NPO 法人心の架け橋いわて 看護師 岡本典子

さつまいもときのこの炊き込みご飯

材料 (2 合分)	作り方
お米 2 合	① お米は洗ってざるにあげ、30 分程度おく。
さつまいも 90 g	② さつまいもは一口大に切る。
鶏もも肉 90 g	③ しめじは石づきを取り、小房に分ける。
しめじ 60 g	④ エリンギは 2~3 cm の斜め切りにする。
エリンギ 60g	⑤ 鶏もも肉は 2~3 cm 程度に切る。
A { しょうゆ 大さじ 2 と 2 分の 1 酒 大さじ 1 みりん 大さじ 1	⑥ 炊飯器に①のお米と調味料 A を入れる。 炊飯器の目盛のとおりに水を入れる。
	⑦ ⑥に全ての材料をのせて炊く。



大槌町食生活改善推進員団体連絡協議会

<エネルギー: 245kcal たんぱく質: 6.6g 食塩相当量: 0.7g>

<コメント>

・2合分のお米で5~6人分出来ます。きのこはしめじとエリンギの他にも加えても美味しくできます。少量の鶏肉で旨みがアップしますので、おすすめです。





2017年12月 サロン行事予定

日	月	火	水	木	金	土
<p>お問い合わせ</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>ぬくっこハウス (浪板) ☎0193 - 44 - 3266</p> <p>和野っこハウス (大槌) ☎0193 - 42 - 8708</p>			<p>新人相談員の野崎です！ ほっとおつちから来ました。よろしく お願いします(*^O^*)</p>	<p>小槌第5A仮設団地内でつがいのカモシカに会いました。</p>	<p>1 大安</p> <p>「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p>	<p>2</p> <p>吉里吉里漁港にて。寒い中ご苦労様です！</p>
<p>3</p> <p>小槌第7仮設ひだまりサロンの様子</p>	<p>4</p> <p>「和の湯」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス</p> <p>「珈琲サロン」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p>	<p>5</p> <p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：小槌第14仮設</p>	<p>6</p> <p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：大槌第4仮設</p> <p>びんころ 体操〜♪</p> <p>末広町町営住宅 ひだまりサロンの様子</p>	<p>7 大安</p> <p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p> <p>花ホテルはまぎく 駐車場からの景色</p>	<p>8</p> <p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：吉里吉里第6仮設</p> <p>小槌第20仮設 ひだまりサロンの様子</p>	<p>9</p> <p>相談員が撮影したある日の空の写真です。幻想的ですね…</p>
<p>10</p> <p>町民文化祭展示作品</p>	<p>11</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</p> <p>「和の湯」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス</p>	<p>12</p> <p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：大ヶロー丁目町営住宅</p> <p>町民文化祭展示作品</p>	<p>13 大安</p> <p>町民文化祭展示作品</p>	<p>14</p> <p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p> <p>町民文化祭展示作品</p>	<p>15</p> <p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：赤浜第3仮設</p> <p>「民謡ショー」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p> <p>町民文化祭展示作品</p>	<p>16</p> <p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：県営屋敷前アパート</p> <p>町民文化祭展示作品</p>
<p>17</p> <p>町民文化祭展示作品</p>	<p>18 大安</p> <p>「和の湯」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス</p> <p>「珈琲サロン」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p>	<p>19</p> <p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：小槌第8仮設</p>	<p>20</p> <p>ぬくっこハウス提供写真</p>	<p>21</p> <p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p>	<p>22</p> <p>「和野っこクリスマス会」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p> <p>冬至 どうじ</p>	<p>23 天皇誕生日</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</p> <p>町民文化祭展示作品</p>
<p>24 大安</p> <p>町民文化祭展示作品</p>	<p>25</p> <p>「和の湯」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス</p>	<p>26</p>	<p>27</p> <p>ぬくっこハウス提供写真</p>	<p>28</p> <p>新芝居の始まり始まり〜</p>	<p>29</p> <p>吉里吉里町営住宅 カリタスサロンの様子</p>	<p>30 大安</p> <p>来年もよろしく お願いします！</p>
<p>31 大晦日</p>						

