



空気が乾燥する季節になりました！**火事**に**注意**！



空気が乾燥し、火災の発生しやすい時期となりました。釜石管内でも12月に2件の火災があり、日ごろから火災に注意しなければなりません。

そこで、大槌消防署の署員さん方に「火事を防止するためには、どうしたらよいか？」を聞いてきました。



↑↑↑

大槌消防署から火災予防の資料をいただきました。各仮設住宅の集会所に設置しますので、ご一読ください。

住宅防火 いのちを守る“7つのポイント”

◆3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

◆4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

★★★万が一、火事が起きてしまったら…★★★

- ・まず初期消火が大事です。
 - ・隣近所の方にも避難の声掛けをしなければなりません。
- ⇒**普段から隣近所との関係を大事に**しましょう。



「競争」と「協創」のコミュニケーションのコツ

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。暖かくしてお出かけください。

コミュニケーションの第1のコツ「一番伝えたいことから伝える」は、就活やプレゼンなど「競争」で有効です。しかし、プロジェクトやボランティアなどの仲間との「協創」には適しません。「こうした方がいいよね」と提案しても、すぐに改善されるようなことにはなりません。たいへんですよ。

このような場面では「肯定ファースト」です。感謝や労い、お褒めの言葉をいただいて、悪い気をする人はいません。まずは感謝してから、改善点を伝えると、案外あっさり受け入れてもらえるものです。私は、学生の面接指導に使っています。ぜひ、職場や家庭で使ってみてください。

そういえば、「カラス侵入禁止」警告文を読んでいたのはひょうたん島を見に来た人でした。人の目が向くところにかラスは居たがらないのだそうです。提案を否定せずに「肯定ファースト」でやってみることのできる職場はいいですね。^^

生きいきとお仕事できる職場にしていくために、お近くのキャリアコンサルタントになんでもご相談ください。

認定NPO 法人心の架け橋いわて(こころがけ)
キャリアコンサルタント 川堀 昌樹

豚肉のやわらかソテー

| 材料(4人分) | | 作り方 |
|---------|--------------------|--|
| 豚肉 | 300g | ①玉ねぎを薄くスライスする。 ②キャベツは一口大に切る。 ③にんじんは、短冊切りにする。 ④しめじは、石づきをとり、ほぐしておく。 ⑤ピーマンは、太目の千切りにする。 ⑥豚肉と玉ねぎをAに30分ほど漬け込む。 ⑦フライパンに油を熱し、野菜を炒める。 ⑧'⑦'に軽く火が通ったら、一度取り出し⑥に炒める。 ⑨肉に火が通ってきたら、野菜をフライパンを戻し、しっかりと火を通し完成。 |
| A | | |
| 酢 | 大さじ4 | |
| しょう油 | 大さじ1 | |
| みりん | 小さじ2 | |
| 玉ねぎ | 50g | |
| キャベツ | 80g | |
| にんじん | 30g | |
| しめじ | 40g | |
| ピーマン | 20g | |
| 油 | 大さじ2 | |
| エネルギー | 255kcal、食塩相当量 1.0g | |



コメント

○玉ねぎと一緒に漬け込むことで、お肉が柔らかくなります。玉ねぎをすりおろすとより柔らかく仕上げる事が出来ます。
○お酢を使うことで、さっぱりおいしく減塩することが出来ます。



2018年2月 サロン行事予定



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------|---|--|--|---|--|--|
| | | | | 1 | 2 | 3 大安 |
| 御社地公園 | 大ヶ口第一町営 ひだまりサロンの様子です。 | 大ヶ口第一町営 ひだまりサロンの様子です。 | 大槌仮設 ひだまりサロンの様子 | 場所 めくっこハウス 時間 10:30~11:30 大槌仮設 ひだまりサロンの様子 | 場所 小籠第2・17仮設 時間 10:00~11:30 場所 和野っこハウス 時間 10:00~12:00 | 節分の日 |
| 4 立春 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 大安 | 10 |
| 建設中の大槌駅 | 場所 吉里吉里仮設 時間 10:00~11:30 場所 和野っこハウス 時間 10:00~15:00 場所 めくっこハウス 時間 10:30~11:30 | ふまねっと講習会 | 場所 大ヶ口第一町営住宅 時間 10:00~11:30 大槌仮設 ひだまりサロンの様子 | 場所 めくっこハウス 時間 10:30~11:30 小籠第15仮設 新年会の様子 | 場所 和野っこハウス 時間 10:00~12:00 小籠第15仮設 新年会の様子 | 場所 県営屋敷前アパート 時間 10:00~11:30 場所 末広町町営住宅 時間 10:00~11:30 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 大安 | 16 | 17 |
| 建国記念の日 | 場所 小籠第6・13仮設 時間 10:00~11:30 場所 和野っこハウス 時間 10:00~15:00 | 場所 安渡公民館 時間 10:00~11:30 建設中の三陸縦貫自動車道 | パレンタインター | 場所 めくっこハウス 時間 10:30~11:30 吉里吉里地区 民児協会議 | 場所 赤浜仮設 時間 10:00~11:30 場所 和野っこハウス 時間 10:00~12:00 | 場所 末広町町営住宅 時間 10:00~11:30 雪景 |
| 18 | 19 | 20 大安 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 御社地公営住宅 | 場所 和野っこハウス 時間 10:00~15:00 場所 めくっこハウス 時間 10:30~11:30 | 場所 大槌第9仮設 時間 10:00~11:30 寺野・白澤地区 ひだまりサロンの様子 | 場所 吉里吉里公営住宅 時間 10:00~11:30 大槌仮設 ひだまりサロンの様子 | 場所 めくっこハウス 時間 10:30~11:30 末広町町営住宅 ひだまりサロンの様子 | 場所 和野っこハウス 時間 10:00~12:00 大槌仮設 ひだまりサロンの様子 | 雪景 |
| 25 | 26 大安 | 27 | 28 | お問い合わせ 生活支援相談員 080-2826-9834 エールサポートセンター 0193-41-2006 めくっこハウス 0193-44-3266 和野っこハウス 0193-42-8708 | | |
| 小籠第7仮設のお地藏様 | 場所 和野っこハウス 時間 10:00~15:00 大槌仮設 ひだまりサロンの様子 | 大槌仮設 ひだまりサロンの様子 | 大槌仮設 ひだまりサロンの様子 | | | |