



新型コロナウイルス感染防止のため休止していた「ひだまりサロン」を6/8(月)から再開しました。3密を防ぐ工夫をしながら、健康維持と生活不活発病の予防のため軽体操などを行っています。

「赤浜東大裏」テントサロン！



## ひだまりサロン再開しました！



「末広町町営住宅」レクリエーション



「三枚堂第1町営住宅」熱中症予防の声掛け！



「大ヶロー丁目町営住宅」ウォーキング！



「吉里吉里町営住宅」ストレッチ体操！

## 「新しい生活様式」の中から、日常生活を営む上での実践例を紹介します。

出典：厚生労働省ホームページ  
「新しい生活様式」の実践例、咳エチケットイラスト(厚生労働省)を加工して作成

**まめに手洗い  
手指消毒**

とっさの場合は袖で覆う

**咳エチケットの徹底**

**こまめに換気**

**距離を取ろう  
2m(最低1m)**

**身体的距離の確保**

毎朝の体温測定  
健康チェック  
発熱又は風邪の症状がある場合は  
△りせず自宅で療養

## 今月の「いただきます～す」～さば缶とたけのこの味噌汁～

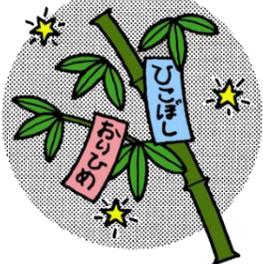
免疫力アップ！

材 料 (量・切り方はお好みで！)	作 り 方
さば缶(水煮) たけのこ(水煮) しめじ 豆腐 しょうが 味噌 ねぎ	①さば缶を汁ごと鍋に入れ、④を入れる。 ②全体がひたる程度に鍋に水を入れ、煮る。 ③味噌を溶く。(味噌は味をみながら少しずつ溶く) ④ねぎを散らして出来上がり。



◇おれんじ通信に掲載するレシピを募集しています。簡単でおいしいレシピを知っている方は生活支援相談員へご連絡ください。

# 2020年7月 サロン行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 大安	4
<p><b>お知らせ</b></p> <p>新型コロナウイルス感染拡大防止のため、7月中に予定している「ひだまりサロン」は状況により中止する場合がございます。ご了承ください。</p>			<p>六串さんの作品</p> 	<p>綺麗に咲いています！</p> 	<p>源水ちくちく会で作った作品</p> 	
5	6	7	8	9 大安	10	11
<p>阿部山さんの作品</p> 	<p>「ひだまりサロン」 場所: 吉里吉里町営住宅 集会所 時間: 10:00~10:45</p>	<p>七夕 みんなで願い事を！</p> 	<p>綺麗に咲いています！</p> 	<p>千田さんの作品</p> 	<p>熊の出没が増えています！ 皆さん気を付けましょう！！</p> 	<p>手作りコースター</p> 
12	13	14	15 大安	16	17	18
<p>明美さんの手作りマスク</p> 	<p>「ひだまりサロン」 場所: 三枚堂第三町営住宅 集会所 時間: 10:00~10:45</p>	<p>源水ちくちく会の作業風景 皆さん集中しています！</p> 	<p>新平さんの 手作りの草履</p> 	<p>未広町町営住宅でのラジオ体操の様子</p> 		
19	20	21	22	23	24	25
<p>藤井さんの手作り甚平</p> 	<p>「ひだまりサロン」 場所: 県営安渡アパート 集会所 時間: 10:00~10:45</p>	<p>土用丑の日</p> 	<p>三浦さんのお孫さんが作ったマスク</p> 	<p>海の恩恵に感謝しましょう！</p> 	<p>スポーツにしたいしみ、健康な心身をつちかきましょう！</p> 	<p>源水ちくちく会で作った作品</p> 
26 大安	27	28	29	30	31	
<p>上町で咲いていました！</p> 	<p>「ひだまりサロン」 場所: 寺野・臼澤第三町営住宅 (テントサロン) 時間: 10:00~10:45</p>	<p>毎月28日は いわて減塩・適塩の日</p> 	<p>綺麗な紫陽花ですね♪</p> 	<p>～お問い合わせ～ 生活支援相談員 080-2823-7570 〒028-1115 大槌町上町1-1</p> 		