

10月13日～体育の日



四季の移ろい

暑かった夏のお盆が終ると、大槌まつりと賑やかに過ぎ、朝夕の冷え込みと同時に周囲に目をやれば、田んぼは黄一色、すすめも沃山一帯に「パー」と飛び散り、赤とんぼも稲穂の先にとまり、和野の秋も、4年目を迎えます。

田地内の花壇やプランターにも、今も盛りに、黄花コスモス、ペコエヤなど、きれいに咲いて、心を和ませてくれます。

町の復興

なくなった町並みが恋しくて歩いてみますと、どこ迄歩いても誰にも会うこともなく、山の上から見下ろしても、大きな仮設道路一本、ダンパーだけが何台もせわしく動いています。

それでもスーパーマーケットに行けば、地元産の山の葉海苔の旬の食べ物が並び、海草魚、ホヤあわびにウニ、これから秋の南部鼻まがり新巻鮭と、私達の胃袋を満たしてくれます。

おまつりを見に帰郷した友が「やっぱり大槌の風に吹かれていたい」と「ポーン」と言った一言が、今でも心に響きます。

8/29、西根中學生による草取り支援



10月のイベント

- 10/6(月)健康相談(予防医学) 11:00~12:00
- 10/20(月)個別健康相談(予防医学) 11:00~12:00(要予約)
- 10/23(木)楽しく体操(包括支援) 13:30~15:00
- 10/29(水)思い出の品返還(ぐるっと大槌) 10:00~15:00

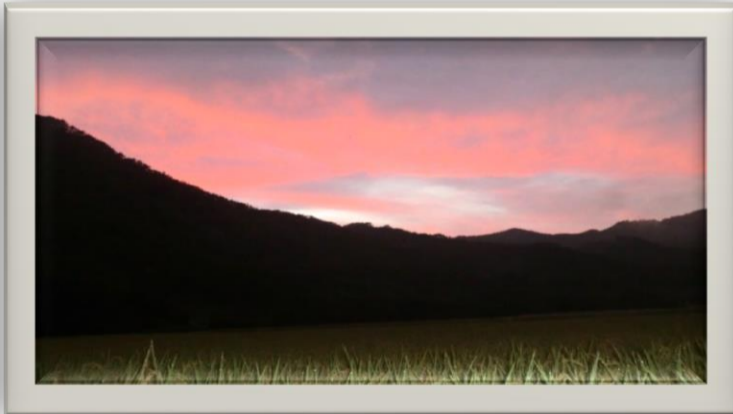
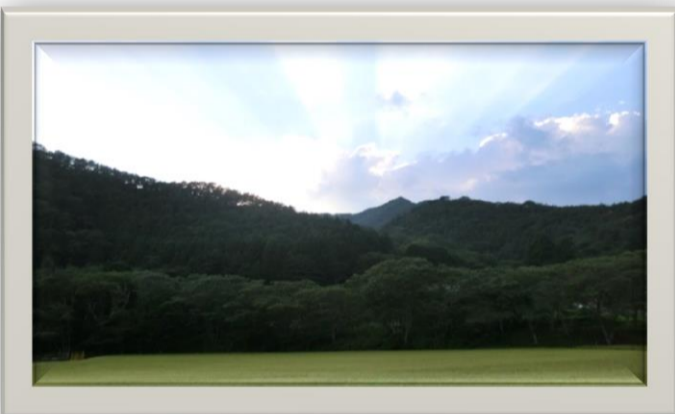
個別健康相談の予約は10/17(金)迄



さつまいも(1Cm輪切)150g
かぼちゃ(1Cm1口)10~12枚
ゆでたサラダミックス豆50g
塩・コショウ 各少々
麺つゆ(ストレート)大2~4
すりごま 適宜

- ・材料を軽く炒め塩コショウ・水500cc加え蓋をして3分加熱(串で刺して通るまで/かために)
- ・水があつたら捨てて、水が飛ぶ迄加熱
- ・ポウルに移し麺つゆ、すりごまで合える
- ~カボチャを常食していると~

免疫力アップでかぜがひきにくい。体も温めてくれて貧血予防。いいことばかり。ポリフェノールも豊富(。^。^)/その他諸々。カボチャを食べて元気で健康 !!



~住人さんからの投稿~ 我が第4仮設団地付近からの映像だそうですヨ。「太陽が沈み掛けた所」「夕焼け」「ひまわりと満月」他にもいっぱい写してくれています。こんな風景見たのは何年ぶりです。全部額に入れておきたい絵ですよ。みなさんはいかがですか？

つめの下マッサージ

一生覚えておきたい爪もみの力

ストレス解消

押す箇所は爪の付け根です

自律神経を整えて

揉まなきゃリンリン♪



もむというよりは押すんですよ
体に近い方の○から10秒位

押さなきゃリンリン♪

美肌・ビューティー
なんでもカモン♪ヨ~

※薬指は交換神経を刺激してしまうので特別な時以外、もまないで下さいね。