



春よこい!

《談話室便り》

24年9月 No. 7

発行 随時

夕涼み会が盛大に行われました!

団地生活2年目を迎え、住民間の懇親を深めること等を目的に自治会で夕涼み会を企画したところ68名の方々の参加(夕食全員)を頂きました。“お茶っこの会”のメンバーによる歌、お楽しみ抽選会、澤館さんのフルート演奏などで楽しいひと時を過ごしました。

最後に皆で輪になっての踊りの後、霧雨の為、予定を30分ほど繰り上げて終了しました。

また楽しい企画
待っています!



季節の話題(サンマ・団地の周囲)

★サンマ

大船渡港と宮古港にサンマが水揚げされたニュースがテレビに出ていました。地元へ水揚げ前はスーパーで一匹800円したそうです。安くなったら秋の味覚サンマを堪能しましょう。

★団地の周囲

お盆が過ぎたら団地の隣の田んぼの稲が穂を付けて頭を垂れていました。また、その隣には秋の花が綺麗に咲いています。

毎日、残暑でウンザリですが季節は確実に秋へと進んでいるようです。



食de夏バテ解消!!

毎日暑い日が続いていますが、皆さん夏バテしていませんか? 身体がだるく、食欲不振・・・そうなるとうめんやざるそばなど、炭水化物に偏りがちになります。

しかし、炭水化物だけを食べていても、エネルギーには変わらず、それどころか、疲労物質の元となる乳酸や脂肪になってしまうのです。

炭水化物の消化には、ビタミンB1、B2、クエン酸が必要なのです!!

そこで、ビタミンB1、B2、クエン酸を使った食材・メニューを紹介いたします。

『ビタミンB1・B2をたくさん含む食材』

・豚肉・レバー・枝豆・納豆・豆腐
・玄米・いわし 等...

『メニュー』

・豚しゃぶ・レバニラ炒め
・豆腐の肉あんかけ 等...

『クエン酸をたくさん含む食材』

・酢・ゆず・グレープフルーツ
・レモン・梅干し 等...

『メニュー』

・冷やし中華
・酢の物 等...



どうしても、食べられない場合は、ジュースやサプリメントで栄養補給するのいいでしょう。一日三食を心がけ、少量でもバランス良く食べるようにしましょう!!

★あれはなんだ?? 上町の復興食堂まえにドーム出現!

最近町内の浸水跡地に様々な建物が建ちはじめていますが、中でも異彩を放っているドーム。

そこで、当編集員が取材してきました。建築主は復興食堂さん、用途は、町民に貸出(無料)すホールなそうです。すでに、お茶っこの会で使ったそうです。中は結構広い作りになっています。

担当、田中さん



団地の人紹介

★今回は 佐藤さんファミリー です★

●氏名

●旧住所

【家族共通の話題】

「サッカー」 息子が小学生からしているので毎週応援に出かけていました。

【団地生活での感想】

「すごく住み良いです」平和で、住民の方々がいい人ばかり。

【今後の願い】

家族の健康と子供の健全な成長。また、共働きの2人はこれからも仕事が続けられる事を願っています。

《秘蔵かしがりのさんと、笑顔の素敵なさんでした!》



お知らせ

●9月8日(土)10時から、城山体育館で「敬老の集い」が開催されます。参加者用の、送迎バスが運行され、紅内団地前は、9時35分頃に通過する予定です。利用される方は、前日までに乗車場所を、役場福祉課介護班までご連絡下さい。(Tel42-8715)

●9月22(土)安渡祭り・23日(日)大槌祭りが開催されます。また、前夜には、境内で宵宮も行われます。今年は震災前の順路を周り、省略した形で行われるそうです。皆さん、ぜひご観覧下さい。

●談話室に将棋・オセロが配備されました。皆さんぜひ遊びに来て下さい!! 貸し出しもOKです。

9月の「談話室」使用予定

4日(火)	移動図書・お茶っこ
7日(金)	健康相談・民生委員
10日(月)	らくらく体操
11日(火)	お茶っこ
12日(水)	アロマセラピスト&マッサージ
14日(金)	お茶っこ
15日(土)	健康のツボ (世界医療団)
17日(月)	祝日(支援員休み)
18日(火)	移動図書・お茶っこ
21日(金)	お茶っこ
25日(火)	お茶っこ
28日(金)	お茶っこ