



ほろいわだより

10月号 NO18



山里ネット主催

お茶っこの会



10月の花 コスモス

花言葉 乙女の真心・優美

9月4日(水)山里ネット主催の大学生との交流会が談話室で開かれました。

東洋大学の学生さん10人が、5日～7日に行う清掃ボランティアの前日に、地域の方と交流したいということで来てくれました。あいにくの雨でしたが、住人さんもたくさん参加してくれました。学生さんと、大槌の今現在の話や、これからの話をしていました。学生の皆さん、参加してくれた住民さんありがとうございました。



- 10月6日 自治会主催
押し花・写真立て作 9:00集合
- 12日 ぐるっと大槌思い出の写真返還
10:00～15:00
- 16日 日本赤十字 秋の合同ミニ遠足
ノルディックウォーキング
- 17日 社協
- 18日 山里ネット 日帰り温泉(静養園)
9:00集合
- 21日 健康相談
- 24日 大阪パルコープさん”たこ焼き”
- 25日 生協サロン”人形作り”
- 30日 ひだまり広場”お手玉、折り紙”

クレハ化学主催
大槌役場

減塩料理教室



料理教室から、とっても美味しくて簡単な”タマゴスープ”をご紹介します！！”

9月10日(火)に、簡単減塩クッキング教室が開かれました。サバの味噌煮缶の包み焼き・おからサラダ・チンゲン菜のかきたまスープを作りました。かきたまスープは、野菜たっぷりでとろみがあり、とっても簡単でみなさんおいしいと言っていました。参加してくれた方に感想を聞きました。

- ・めずらしい料理だった
- ・家の人に作って食べさせたい。
- ・また、こういう機会があれば参加したい。

皆さん、とても丁寧で素早くさすがでした。次回も、こういう機会がありましたらぜひ参加してお家の献立の一つに加えてみてください！！

材料	4人分
タマゴ	1個
乾燥きくらげ	2g
長ネギ	40g
チンゲン菜	80g
中華スープ	600cc
塩	小さじ1弱
酒	小さじ1弱
しょう油	小さじ1/3
片栗粉	小さじ1弱
ごま油	小さじ1/2

【作り方】

- 1、きくらげは水で戻し、千切りにする。ねぎは、斜め薄切りにする。
- 2、チンゲン菜はゆでて、冷水に取り、水気を絞って3cm長さに切る。
- 3、鍋に中華ダシをにたて、1と塩、酒、しょう油を入れ、煮立ったら溶き卵を回し入れる。
- 4、倍量の水で溶いた片栗粉にとろみをつけ、ごま油で香りをつけ、2を入れます。



- ★スープは野菜をたっぷり入れることで、野菜のカリウムが余分な塩分を排出してくれます。
- ★中華風のほかに、和風だしでもおいしくいただけます。
- ★片栗粉でとろみをつけることで冷めにくくなります。



自治会

お祭りのお花作り

大槌祭りに合わせて、自治会では祭りの花飾りを製作しました。お神輿様の通る道には、いつもお花が飾られていたそうで、仮設の方々が、色とりどりの花を飾り、楽しめるようにと自治会長さんが提案してくれました。多くの住民さんと、ボランティアさんが協力して、希望の方へ配りました。お祭り当日は、町内の3団体が巖で踊り、住民の皆さんを楽しませてくれました。

各団体の、皆さんの舞で元気が出たと喜んでいたのでとてもよかったです。お花を一生懸命作ってくれたみなさん、踊りを披露してくれた各団体のみなさん、お疲れ様でした。そして、ありがとうございました。



体調を崩さないようにご注意！！

お祭りも終わって、すっかり涼しくなってきました。季節の変わり目は、風邪をひいたり体調を崩す方が多くなってきますので、暖かくして体調管理をお願いします。

風邪を予防するには？

- ・うがい、手洗いを徹底する
- ・十分な栄養を取り、適度な運動をする
- ・睡眠時間を十分にとる



支援員より
風邪をひいていませんか？
体調の悪いときは、無理せず
我慢せず、周りの人に伝えましょう。