



8月号 Vol.76 2019

発行 NPO法人 福祉フォーラム・東北 朝日のあたる家 〒029-2206 岩手県陸前高田市米崎町字松峰48-1 TEL:0192-47-4750 FAX:0192-47-4751 fukushitohoku@gmail.com

朝日のあたる家は、「高齢者や子ども、障害のある人の生活を支えたい。」という思いから、「どなたでも気軽に立ち寄りお茶を飲んだり、お話をしたり、ミニコンサートを楽しんだり、ときには相談にのってもらえたり・・・」そんな、当たり前前の地域生活を地域のみなさんと一緒につくっていくための拠点として開設された「みんなのコミュニティーハウス(居場所)」です。

HP: http://asahinoataruie.org/index.html facebookページ: https://www.facebook.com/asahinoataruie.takata

お知らせ Information

ほそみ かず ポツリ言うわよ!? 「細海数のこ」の占いの部屋 8月10日(土) 13:00~16:00 占い無料

Mrタロット改め、「細海数のこ」さんがタロットや西洋占星術などを用いて、運勢を読み解きます。「ズバリ！」ではないところが持ち味の、細海数のこさん☆おひとり様30分程度の占い時間となります。どうぞお気軽にお越しください!

パネルシアター

8月28日(水) 10:30~12:00 入場無料

東京都在住のパネルシアター作家、松家まき子さんによるパネルシアター公演です! 絵人形が動いたり、飛び出したり、一瞬で変身したり! 小さなお子さんから大人まで、ストーリーを思いきり楽しめますので、未入所(園)のお子さんとそのご家族はもちろんのこと、大人の方も、どしどしお越しください! 問合せ: 陸前高田市地域子育て支援センターあゆっこ

プロジェクトさとわ はりきゅう治療

8月30日(金) 13:00~17:00 8月31日(土) 10:00~17:00 施術無料

昨年度もたくさんお世話になったプロジェクトさとわの方々、今年度も陸前高田市に来てくださいます! 優しく丁寧な施術で、身体も心も癒されますよ。夏の疲れをほぐしに是非お越しください。お待ちしております!

イベント報告 Event Report

6/7金 アジアントリニティー ふれあいコンサート

アジアントリニティーのお二人、お母さんでジャズシンガーのたんぼぼさんによる情熱的で心に沁みるコンサートでした! 「初めまして」の方も、「お久しぶりです」の方も、皆さん音楽を堪能していました。



6/8土 ほっとカフェ

淹れたての香ばしいコーヒーの香りが漂う中、美味しい差し入れも並び、いつもの温かな雰囲気、歓談したり、演奏や歌などのライブを楽しんだり...あっという間のカフェタイムでした。



7月アップルカフェより ~糖のおはなし~

7月のアップルカフェでは、県立高田病院の管理栄養士、小山尚子さんに、「食品と糖分」というテーマで講話をしていただきました。

- 糖類って? 果物に入っている果糖やぶどう糖、砂糖。
糖質って? でんぷんやキシリトール、低カロリーの甘味料にも含まれるオリゴ糖や糖アルコール。さらに、糖類も糖質に含まれる。
炭水化物って? 糖質(糖類含む)と食物繊維の合計。

▶食品に表示されている、「糖類50%オフ」と「糖質50%オフ」は、内容が異なります!

糖質は、体の主要なエネルギー源です! 糖質が分解される時にエネルギーが生まれ、このエネルギーが脳や体を動かす力になります。

- 取り過ぎると...生活習慣病や肥満を招くおそれがあります。
●不足が続くと...体力の低下や疲労感を感じます。

食事をする時のコツ

- * おにぎりやパン、麺だけの食事をしない。
* ゆっくり食べる。
* 野菜、きのこ類、海藻などの食物繊維の多いおかずから食べると、糖質がゆっくりと吸収される。
* 夕食は寝る2時間前までにすませる。
* 「酢」「レモン汁」「だし汁」などを上手に活用する。

今月の笑顔



中居 テル子さん (竹駒町)

知り合いに誘われて、アップルカフェに参加するのが最初です。アップルカフェの講話は、健康や生活に関する話など、身近な話でとてもためになります。そして、月に一度、普段なかなか会えない友達と会うことができるので、楽しみにしています!

認知症カフェ



開催のお知らせ

米崎町が「認知症でOK!」という地域になることが「アップルカフェ」の願いです。

「アップルカフェ(認知症カフェ)」は、住み慣れたまちで安心して暮らすために、認知症の人やその家族・知人、認知症のことが気になる地域の人、ケアの専門職の方などが気軽に集まり、お茶を飲みながら語り、ひと時を過ごす場所です。

今月は、陸前高田市傾聴ボランティア「こころのもり」の吉田定子さんに、「心が動けば体も動く」というテーマで講話をしていただき、その中で脳トレソングを歌ったり、簡単なゲームなども行います。

おいしいコーヒーや紅茶、お菓子を用意して、地域の皆さまのご参加をお待ちしています。どうぞお気軽にご参加下さい!

参加費: 200円 ●第57回 8月6日(火) 13:30~15:00

編集後記

朝日のあたる家の畑では新しいジャガイモやトマトが育っていて、その成長を長老のネギ達が見守っている...何だか、人間社会にも似た「畑社会」があるように見え、同時に「いのち」の尊ささえも感じてしまう、そんな私は畑にノータッチ...すみません...。いつもご協力をいただいている地域の皆様、本当に感謝しております。収穫が楽しみです。(臼井)