



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 fukushitouhoku@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

7月の開館時間・休館日について

- ◆開館時間：9：00～17：00
- ◆休館日：毎週木曜日と 7/5(日)、7/19(日)
- ◆☎0192-47-4750
- ◆プログラムや開館時間・休館日等については、新型コロナウイルスの感染状況により急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。

来館される際には

- ・マスクを着用願います。(予備がありませんのでご持参ください)
- ・検温にご協力ください(毎日、朝晩の体温チェックをおすすめします!)
- ・手洗い・うがい・手指の消毒をお願いします。
- ・長時間の滞在は感染リスクを高めまますので、ご留意願います。

朝日のあたる家では

- ・スタッフも、自己管理・予防に努めています。
- ・こまめに換気をしながら活動を行っています。
- ・扉、テーブルなど接触が多い箇所やプログラムで使用した用具類など、その都度アルコール消毒を行っています。

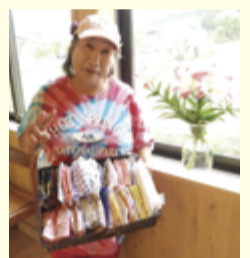
マスク! マスク! マスク!



「手芸の輪」メンバーの、残間雪子さん、大和田アサコさん、金野邦子さんが、3月からガーゼや布を使ってマスクを制作。5月中旬、110枚を陸前高田市社会福祉協議会へ寄贈、60枚を朝日のあたる家にといただきました。

いただいたマスクは、ミニコンサートや針きゅうマッサージなど、毎年支援でお越しくださる全国の皆様にお送りさせていただきます。またいつか笑顔で交流できる日を願って…。

朝日のあたる家のプログラムなどに積極的にご参加くださる佐々木光子さん(米崎町)、菅野和子さん(ピンクさん)からも、「たくさん作ったからここで使って～! 欲しい人に向けて～!」と、たくさんマスクをいただきました! 「うつらないように、うつさないように」の気持ちがこもったマスクで、予防第一の楽しい活動をしていきたいです!



お知らせ Information

お出かけ広場 きらりんきっす

7月3日(金) 10:00～12:00 参加無料

換気や消毒をこまめに行いながら、久しぶりのお出かけ広場を開催します♪お天気が良ければ、気持ちのいい風が館内を吹き抜け、広場の緑も鮮やかで、一層心地良い空間になります。遊びにきてください!

体力測定

7月20日(月) 10:00～11:45 参加無料

年に2回行っている体力測定。今年度も、密接・密集にじゅうぶん配慮しながら行います! 自粛生活で、体を動かすことも減っていたと思います。自分の体力を再確認!・・・ではありますが、無理せず自分のペースで楽しく体を動かしましょう!

うたっこの会

7月21日(火) 13:30～15:00 参加無料

半年ぶりのうたっこです! 密接や飛沫感染を防ぐため、座席の並べ方を変えて行います。おうちで、好きな歌や知ってる歌をうたってみるなどして、声の調子を整えておいてください! 楽しんで歌いましょう!

免疫力を高めよう! 簡単ごはんレシピ Vol.3

国際薬膳指導士の資格も持つ、社会福祉法人高寿会 給食サービス部長 管理栄養士の菅原由紀枝さんに教えていただくレシピも大好評3回目! 旬のパワーを体に取り込んで免疫力を高めましょう!

菅原由紀枝さんより

「初夏となり、暑さや湿度から、胃腸の働きを低下させずに、体の熱を調整する食べ方がおすすめです。夏に旬の冬瓜、きゅうり、ゴーヤ、すいかもおすすめです!」



「変わり冷奴」 2人分

材料	目安分量	作り方
豆腐	1/2丁	① トマトは1～2cm角切り 新玉葱は薄切り 塩蔵わかめは、水に戻し塩分を抜き、刻む
トマト	1個	
新玉葱	50g(中1/4個)	② 豆腐の上に①のトマト、新玉葱、わかめを盛り付けし、めんつゆをかけて出来上がり!
塩蔵わかめ	10g(戻したモノ)	
めんつゆ	大1	

- 豆腐 四気五味: 甘味、寒性 帰経: 脾、胃、大腸 効能: 清利明目、清熱
- トマト 四気五味: 甘味、酸味 帰経: 脾、胃 効能: 生津止渴、健胃消食
- 玉葱 四気五味: 辛、甘味、温性 帰経: 脾、胃、肺、心 効能: 胃腸温中、消化促進、利尿作用
- わかめ 四気五味: 鹹(しおからい)、寒 効能: 腎機能、利尿作用、清熱

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らい、ひと時を過ごす場所です。

今月は、朝日のあたる家の長澤茂館長(一関中央クリニック院長)が「新型コロナウイルス感染症」について講話をいたします。

美味しいコーヒーや紅茶、(お菓子は持ち帰りです)をご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66回 7月7日(火) 13:30～15:00

編集後記

うちの次女は、ぬいぐるみを両脇にガラリと並べ、囲まれて寝ることを至福としています。ある日そのぬいぐるみ達を布団の上にポン、ポンと置きはじめました。「ちょっと、密だから離れてね!」と語りかけながら…。ああ、そうだね、偉いじゃん!と褒めつつもその日は複雑な気持ちで眠りにつきました。早くまたみんなと寝られるといいね!(臼井)