

弥生三月、日増しに暖かくなり桃の花が咲き、梅の蕾もほころんでくる季節を迎えようとしています。

三月になれば、すぐに子供の成長を祝う、ひな祭りを迎えます、今年も木目込み人形のひな飾りを、大ヶ口に在住の荒井さまから借用して、4日まで談話室に展示しています。

見に来てくださいね！

3月と言えば、あの忌まわしい3・11東日本大震災から、2年の歳月が経とうとしています、大震災により犠牲となられた多くの方々の三回忌法要も、各所に於いて催されると伺っております。

当仮設に於いても、4日の11時より談話室前で、浄土真宗本願寺十勝組僧侶の皆様により供養が行われ、引き続き炊き出しが行われました。

3・11の大震災を心に留め、何処に住まいしても、お互いに忘れることなく精進していきたいものです。



今月の健康

気をつけたい “冬季うつ病”

春から夏は元気なのに、秋から冬にかけて体のだるさ、疲れやすさ、気分の落ち込みなど、うつ病に似た症状が出てくることがあり、冬季うつ病と呼ばれています、原因はまだはっきりとはしていませんが、日照時間が短くなるのが原因で、体内リズムに関係するセロトニンという物質が少なくなるためと言われています。

冬季うつ病の特徴は、体のだるさ、疲れやすさ、気分の落ち込みの他、眠り過ぎてしまう、パンやご飯といった炭水化物や甘いものが無性に食べたくなるといった症状がでるそうです。

このような症状で困った場合、お医者さんに相談しましょう。

予防するには？

- ① 規則正しい生活で、朝の光をしっかり浴びましょう
- ② 運動をしましょう

暖かくなってきましたので、皆さん一緒にラジオ体操をしませんか？



小学校が統廃合に！

町内の4つの小学校が今年度3月末で廃校となり、4月からは新しい小学校が誕生！

大槌小、大槌北小、安渡小、赤浜小の4校が今年度末の3月で廃校となり、4校が統合されて新しく大槌小学校として生まれ変わります。

廃校については、諸々の事情があつての事と思いますが、各学校の卒業生にとって、それぞれ、たくさんの思い出が有り、母校としての名称がなくなることは、寂しいことではありますが、それらを乗り越えて、新しい大槌小学校を応援していきましょう！

「大槌小学校」ガンバレ！！

2月のイベント開催

2月も初めて参加してくれた団体を含め、たくさんのイベントが楽しく開催されました。

東北ケアのグラステッド・ボブ夫妻とレイノルズ・ロン夫妻による「膝掛けづくり」、福祉課の「お口の健康相談」、東京ライトハウスチャーチの「お茶っこの会」、菜の花の会の檜山さんによる「料理教室」等の方々が初めて来訪し又、何時もの団体によるイベント等、楽しく出来たことを団体の皆さん及びイベントに参加してくれた皆さんに感謝します。

「膝掛けづくり」は四人一組となり、二枚の生地を合わせて、ハサミで切り、結ぶだけの簡単な作業ではあったが、出来上がりは1.5m四方の大きな膝掛けとなり、皆さん喜んでいました。



「料理教室」は檜山さんの指導の下に、スパゲティーとスープに挑みました、スパゲティーはトマトと醤油をベースに2種類、スープは和風だしをつかった和風スープを作成し、その後試食会でおいしくいただきましたトマトベースのナポリタンは良く食べますが、醤油ベースのスパゲティーは初めてでしたが、なかなか如何して乙なものでした。

東京ライトハウスチャーチの「お茶っこの会」はキーホルダーの作成を行う、プラスチックシートに油性マジックで絵を描いて、オーブントースターで焼き上げて完成、皆さん絵を描くのを楽しんでいました。



3月予定表

4日	お食事会 (浄土真宗・十勝組)	10:00～
8日	お茶っこの会 (社協)	10:00～
9日	足湯・手芸 (神戸大学)	14:00～
13日	ふれあいサロン (岩手生協)	10:00～
15日	健康相談 (予防医学)	13:30～
21日	お茶っこの会 (カリタス)	11:00～
25日	楽しく体操 (地域包括)	13:30～

今月のDVD鑑賞会は3/1 (金), 3/8 (金), 3/14 (木), 3/22 (金), 3/29 (金) の13:30から寅さんのDVD鑑賞となります。