



残暑の厳しかった夏も終わり、秋らしい毎日になりました。先月は大槌祭りが行われました。大槌稲荷神社祭りでは仮設の前の道路を神輿や郷土芸能の団体がにぎやかに練り歩きました。

お祭りが終わった後は、台風が来て心配されましたが大きな被害もなく安心しました。

秋といえば...

《食欲の秋》 梨、ぶどう、りんご、柿、サンマ、マツタケ、栗など今が旬の食べ物が多くなりました。先月の広報で紹介しましたが「食中毒」に気をつけておいしいものを食べましょう!

《スポーツの秋》 外に出て運動するのにいい季節になりました。天気の良い日は外に出て散歩しながら秋を探してみるのもいいですね。平日は午前10時から集会所でラジオ体操もしているのみなさんも来て下さいね。あと集会所にWii(ウィー)というテレビゲームが設置されました。専用ハンドルを使ってレースを体験できる【マリオカート】、ピンポンやゴルフ、ボウリングなど12のレジャースポーツを体験できる【Wiiスポーツリゾート】、テレビ画面を見てマネをするだけでダンスを楽しめる【Wiiジャストダンス】などのソフトがあります。Wiiは子供からお年寄りまで楽しめるので1人でもお友達と一緒に来てみて体験してみてください。

《読書の秋》 秋になり日暮れが早くなり夜の時間が長く感じるようになりました。夏よりも早めに布団に入り、少し読書をしてから眠りにつくのもいいですね。集会所にある本はシャンティさんが毎月1回本の入れ替えにきています。それに移動図書も月2回(毎月第1・3火曜日)11時40分から12時10分まで集会所の前でブックモービルによる貸し出しをしています。是非ご利用ください。

### 10月 イベント予定

11日(木)	安藤さんのマッサージ 9:30 ~ 11:00
14日(日)	オカリナとピアノの演奏 10:30 ~ 12:00
16日(火)	岩手レクリエーション協会 (タオル体操・ニュースポーツ 体を使ったゲーム) 10:00 ~ 12:00
17日(水)	予防医学 健康相談 13:30 ~ 14:30
18日(木)	着物リメイク教室 10:00 ~ 16:00
22日(月)	社協 お茶っこの会(第6仮設) 13:30 ~ 15:00
23日(火)	パソコン講習会 9:00 ~ 15:30 学習支援 15:30 ~ 18:30
26日(金)	生協サロン 13:00 ~ 15:00
29日(月)	メガネのバリミキ (メンテナンスと販売) 13:00 ~ 16:00

### 今月の料理

#### 自菜とツナの和風スープ

【材料】 2~3人分

白菜	3枚
ツナ缶	半分~1缶
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
塩コショウ	少々
水	500cc

- ① 鍋に水を沸騰させて1口サイズに切った白菜を柔らかくなるまで煮る。
- ② ツナ缶は油を切っておく。
- ③ ツナ缶、しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、塩コショウで味をどとのえる。

~ できあがり ~  
白菜の甘みとツナの旨みを和風にしました。

【学習支援】 みんなで勉強して  
そのあとはお楽しみ  
のスーパーボール作りを楽しみました。



~ 出来上がり ~  
今月は23日にありますよ。

暑い夏を乗り切った体は思った以上に疲れがたまっています。暑さも和らいできたこの時期に夏で疲れきった体を労わってあげましょう。まずは体の疲れをとり秋から冬にかけて体調を整えていきましょう。

### ① 夏の疲れをとる

《お風呂のポイント》

夏はシャワーだけで簡単に済ませてしまう方も多いかと思いますがゆつたりと湯船につかる入浴法は夏の疲れを癒すためにも効果的です。38度~40度のぬるめのお湯に20~30分つかるのがベスト! 熱いお湯に短時間入るよりもぬるめのお湯にゆつくりとつかった方が身体の芯から温まります。(脱水を防ぐため、入る前にコップ1杯の水を飲んだり、頭に冷たいタオルを置いてのぼせを防ぐことも忘れずに!)

《食事のポイント》

夏はそうめん、うどん、そばなどの炭水化物のものを多くとりがちなので必要なたんぱく質が不足していることも。たんぱく質は体の細胞を修復するのに役立つ重要な成分なので意識してとるようにしましょう。

#### たんぱく質を多く含む食材

- 豆類(納豆、豆腐など) ・ 乳製品(牛乳、チーズなど)  
肉・魚類(豚、鳥、あじ、サンマなど) ・ 卵 など

### ② お肌のケア

夏の紫外線や冷房で疲れたお肌は予想以上にダメージを受けているのでその影響で肌トラブルがおこりやすい時期でもあります。秋になっても太陽からの紫外線はまだまだ強いので油断しないようにしましょう。夏と同じような洗顔方法では皮脂を取りすぎて乾燥の原因になりますので朝晩の洗顔方法や洗顔料、水温を見直しましょう。

### ③ 冬に向けての免疫力をつける!

秋が過ぎると寒い冬の到来です。風邪やインフルエンザなどの病気にかからないためにも今のうちから免疫力アップを心がけましょう。健康な体を作るポイントは何といっても食事の摂り方です。食生活と免疫力は切っても切れない関係です。食生活の乱れが病気を引き起こしてしまうように十分な栄養をバランスよく摂らないと免疫システムにも悪影響を及ぼしてしまいます。1日3食をできるだけ決まった時間に摂るようにすると体のリズムが整います。そして免疫力アップに今すぐできることが「笑うこと」です。笑いがさまざまな医学的効果をもたらすことは明らかにされています。笑いはリラックスした時に出る脳波の1つ「α波」を増やします。「α波」が増えると自律神経やホルモンの分泌に好影響を与え、免疫力が上昇するのです。それに笑いは自分ばかりでなく周りの人も明るくさせる効果もあります。

楽しいことをたくさん考え、たくさん笑い、  
周りをハッピーにそして自分も気持ちよく  
毎日をすごしましょう!!

### イベントの写真

【社協 お茶っこの会】

牛乳パックを使って  
イスを作りました。  
とっても丈夫そうな  
イスができあがりしました。

