



小中井仮設住宅だより

発行者

古澤 幸子

発行日 2月29日

みなさんこんにちは！支援員の古澤です。まだまだ寒い日が続いていますが、暖かい日もあり、そろそろ春が来そうな予感がしますね！

◆2月の出来事

☆気仙元気玉プロジェクトから小野寺さんことカメちゃんがおいしいコーヒーを提供してくれるカメちゃんカフェをやってくれました。避難所のおかげがあったからカメちゃんはみなさんとお会いできるのをとても楽しみにしていました。たくさんの方が集まってくれたのでホントよかったです♪

☆岩手すし組合によるお寿司の炊き出しがありました。本格的なお寿司を食べることができて、みなさんとても嬉しそうでしたね♪お寿司を握ってくれたみなさんもお疲れ様でした。とてもおいしかったですね。ほんとありがたいです！



☆国連の友の心療医師の先生とセラピー犬たちが小中井仮設住宅に来てくれました。先生のお話はとてもためになったお話だと思いました。少しですがご紹介したいと思います。体はなるべく冷やさず温めることを心がけてください。具体的には①首②足の先③股の内側、おしり④脇です。特に首周りは冷やさないようにしましょう。ポケ、関節などには「レシチン」という脳のたんぱく質が不足しているのだそうです。レシチンは豆、大豆製品、海藻、イカ、カキ、魚の頭などの海の幸、ぬるっとした食べ物、山芋など。枝豆が一番手ごろでオススメらしいです。しかし食べるだけではダメなのです。これらの食材を食べて太陽などの光のエネルギーにあたらないと意味がないらしいのです。さあ外へ出ましょーう♪

◆3月に予定されているイベント

3月26日の午後に、足湯や健康体操などを教えてくれた、

「大根コン」の方たちがまたやって来てくれます♪

足湯はとても気持ち良かったかと思えます。

大根のマスコットもかわいかったですね！

談話室でお待ちしていますねー♪



談話室のひなだん

※3月1日付で山岸団地の■■■■が地区マネージャーに新任しました。