



Eternal Bonds ~永遠の絆~

まだまだ寒い日が続きますね。皆さん、体調は崩されてはいませんか？
今年は、皆さん良い迎春を迎えられたことと思います。お正月もあっという間に
過ぎ、早くも節分の時期になりました。知っている方もいらっしゃると思いますが、
ここで『節分の由来』について豆知識を皆さんに紹介したいと思います。

○節分の由来について○

節分とは季節の変わり目のことで、元々は立春・立夏・立秋・立冬の
年4回でしたが、今では立春の前日だけを指すようになったよう
です。悪いもの(鬼)を出し、良いもの(福)を呼ぼうと豆まきをするの
だそうです。

『大豆』には芽を出してぐんぐん伸びる強さがあり、栄養もたっぷ
り。年の数より一つ豆を多く食べるのもこれからの一年も、健康で
過ごせますようにと願って食べるといいみたいです。



~1月のイベント紹介~



●1/9(水)安倍総理夫人(昭恵さん)来訪

安倍総理の奥様、『安倍昭恵』さんが宮田仮設に視察という形で来訪
されました。住民の方々の今の現状を分かってもらうために、それぞれ
の意見を昭恵夫人に話していました。医療費問題・市営住宅の建設
状況等の不安で住民の方々は、強く夫人に訴え掛けていました。



●1/10(木)習字教室 主催:自治会

大中仮設で習字の講師をなさっている『田中先生』をお
招きして、宮田仮設でも『習字』を教えてください、自治
会の行事に新たに“習字教室”を加えました。初めてな
ので、少人数でしたが参加して頂き、先生に細めに教わ
っている様子が伺えました。



●1/21(月)めんこいサロン 主催:遠野まごころネット

60歳以上の方を対象とした、『健康づくり』の内容を取り入れた新しいサロン(お茶会)です。この日は生ラーメンをご馳走になりました。皆さん美味しく頂いていました。2回目の予定も来月にあるので、是非参加してみてもは！?

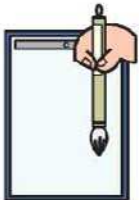


●1/24(木)『健康・食生活教室』 主催:食生活改善推進員

食改の方々が住民の皆さんと一緒に、お料理教室を行いました。テーマは"楽しい減塩習慣を定着させよう"で、減塩・野菜・肥満予防を目的とした教室。メニューは写真の通りです。

～メニュー～

- わかめと豆腐とネギの味噌汁
- ご飯
- 鮭缶と野菜の蒸し煮 おまけ:みかん



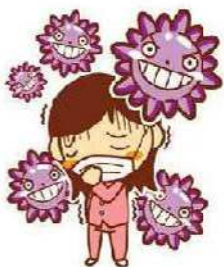
2月から習字教室行います!

毎週火曜 午前10:00～12:00

来月から毎週火曜は『習字教室』の日となります。まだ始めたばかりなので、少人数です。。今から始められても遅くはありません!! 習字を習ってみたい、興味があるけど、字には自身がないという方。どなたでも、参加OK。

参加したい方は、支援員までにお申し付け下さい。

※先生に言えば、筆・墨などを購入出来ますので、お気軽にご相談下さい!!



インフルエンザ流行っています!!

世の中ではすでに、『インフルエンザ』がだいぶ急増しています。一番の対策は、帰宅したら、手洗い&うがいが必要だと思います。それから、人が集まる所や、外出する際にもマスクを装着した方が沢山の菌を寄せ付けない大事な対処方法です。各自の体調管理に、十分気を付けましょう。

