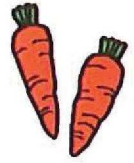


8-3 談話室かべ新聞

発行日 平成24年3月

発行 あんやとおんぼ

生でよし、煮物、炒め物、天ぷら、スープ、ジュース、万能野菜です。
東洋系（金時、黒が代表的）と西洋系（五寸、三寸、大長などが代表的）の
2種類に分けられます。



「大丈夫ですか !!」 住宅暮らしにも慣れ、お隣への気配りは？
朝早く!! 夜遅く!! 洗濯していませんか？ 暴れてませんか？ ボリュームは？ 足音は？
窓の開け閉め、扉の開け閉め、車のドアの音、**お隣に、結構 響いてますヨ。**

♥ **自分を、褒めていますか？** 「ほめ日記」を始めませんか？

自分で自分を毎日ほめてあげると、脳内の快感ホルモンの分泌が良くなって、気持ちが
楽になり、心の中から力が湧いてくるそうです。（**自分一人でする心のケア法**です。）

ほめ言葉リスト

えらいね～、すばらしいよ～、かっこいい、ステキ！ すごい、よくやったね、なかなかやるね、
立派だよ、天才！ かわいい～、よくできた、努力しているね、イイソイイソ～、上手じゃあず、
輝いているね、勇気あるよね、がんばった、やさしいね、いい感性しているね、頭いいね、いい感じ、
やればやれるじゃない、そこがいいところよ～、たのもしいな、愛がいっぱい！ しっかりしているね、
強いね、パワーがあるよ、ここまでできれば充分！ ヤッター！ サイコー！ 大人だね、魅力あるね、
成長しているよ、心が広いね、前向きだ、

手塚千砂子 著 「ほめ日記—子育てハッピートレーニング」(三五館) より



♥ 「ほめ日記」の サンプル

今日は早起きしてえらかった。私の胃は何でも消化してくれて素晴らしい。
庭にチューリップの芽が出ているのを見つけた！ こんな事で喜べる私、いいね～ などなど。
ほめ言葉を、数回音読するだけでも、体が温まりますヨ。

注意！

・燃えるごみステーションに入りきらない時は、**資源ゴミの所**に置いて下さい。
4月から、**市指定袋のみ**の扱いになります。

・**火災警報器（熱・煙感知機）**が、**鳴ってませんか？**

誤作動のおそれ有り！ **応急仮設住宅保守管理センター**へ 0120-766-880

～お知らせ～

談話室に、パーソナルカラオケ機（復興市場より寄贈）が、設置されましたので、皆で歌ってけらっせん

黒崎仙境温泉

（陸前高田市広田町）

4月1日より、定期無料送迎バスが 運行されます。

毎週土曜日 午前9時5分出発予定 帰りは3時ごろ着予定です。



料理のレシピあり