



春ですね～。桜のつぼみもふっくらとし、色とりどりの花が咲く季節となりました。皆さん、元気にお過ごしでしょうか。

地域の見守り訪問活動をしています！

佐藤正一さん宅の炭焼き窯を見せていただきました(^-^)

3月7日（金）生活支援コーディネーターの八島弘子さんと見守り訪問活動を行いました。1件目に訪問した佐藤正一さん宅では、ちょうど炭焼きをしているところで、小屋からモクモクと煙があがり、なんとも言えない炭のやさしく懐かしい香りが漂っていました。お話を聞いてみると、正一さんは長年続けてきた炭焼きを引退したそうですが、地域の方が技術と伝統を受け継ぎ、正一さん宅の窯で炭焼きをしているそうです。今は、炭焼きの先輩として小屋に足を運び、見守っているそうです。昔は、暖房や炊事用などの燃料として生活に欠かせないものでしたが、今では便利な時代になり、ほとんど使わなくなった木炭。冬場の訪問先では炭が置かれた掘りごたつのお宅もあり、足を入れると体の芯からポカポカと、電気とは違う温かさでなんだかホット気持ちも落ち着きます。そんな炭の温もりを伝え続けていきたい！と感じた瞬間でした。正一さん、まだまだ元気で長生きして下さいね(^O^)/



いきいき おおはり 健康運動教室

3月の健康運動教室は丸森町保健福祉課の吉田保健師を講師に迎え、inbody で体成分を測り、前回の測定結果と照らし合わせながら説明を受けました。その後は、フレイル予防に関するリーフレットを用いて、食事やオーラルケアのお話、また、筋力トレーニングを実践しました。やはり大事なものは栄養バランスのよい食事と、筋力です！！毎日の運動習慣で筋力アップを目指しましょう。毎月の健康運動教室にぜひ足を運んでみて下さい(^O^)/

次回は、4月22日（火）となっております。皆さんの参加をお待ちしております。



3月25日（火）開催

春のお野菜オススメレシピ&ツボを紹介！

春は、ストレスにより自律神経のバランスが崩れやすい時期。香りのあるものを積極的にとったり、体を動かしたりして、気を巡らせることが大切です！今月は春野菜の常備菜を紹介します。

『キャベツのしそソース和え』

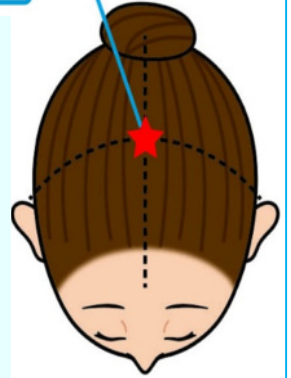
- ☆春キャベツ…約 1/2 個 旬の野菜で
■しそソース デトックス！
- ☆しそ…30g ☆オリーブ油…150ml ☆塩…小さじ1
- 【作り方】しそソース（空き瓶を用意する。要煮沸消毒！）
- ①しそをよく洗って水に30分ほど浸したら、水気を拭き、軸を除いてみじん切りにし、瓶に入れる。オリーブ油を入れて菜箸でよく混ぜたら、塩を加えてさらに混ぜる。
 - ②キャベツはよく洗って水に30分ほど浸し、水気を切り5mmの千切りにする。ボウルに入れてしそソースの半量を加えてよく混ぜる。少しおいて出た水分を切ったら出来上がり(^o^)
- ※残ったしそソースは冷蔵庫で1ヶ月保存可能。お刺身と和えたりハムと一緒にパンに挟んだり色々試してみてください！



百会
ひゃくえ

★頭痛
★肩こり
★目の疲れ

交差したところ。
耳の上端を結んだ線が
伸ばした線と、左右に
鼻から頭頂部へ垂直に



「万能ツボ」と呼ばれ全身の
気血のめぐりが良くなる！

いきいき おおは！健康運動教室
開催日のお知らせ！

4月は22日
火曜日の10時～です！

★初めての参加でも大丈夫ですよ～(^-^)

◆お申込みは不要です！気軽に参加して下さい。一緒に楽しく体を動かしましょう。

※上靴と飲み物を（水分）をご持参下さい。皆さんの参加、お待ちしております。

みやぎ生協

4月『せいきょう便』

◎(株)美紀工業前 ◎13:45頃

移動販売店舗
便利で身近な
お買い物！！

4日/11日/18日/25日

※到着時間は予定です。天候等で前後する場合あり。
※予告なく運休する場合あり。（悪天候・車両故障等）
※積んでいない商品は予約で次回お持ちします。
※お客様が少ない場合、早めの終了となります。

☆編集後記☆

皆さん、鼻のムズムズは大丈夫ですか？そんな時は乳酸菌が多く含まれている「ヨーグルト」に乳酸菌の餌となるオリゴ糖が含まれた食材「はちみつ」や「バナナ」を一緒に摂ると効果が期待できるようですよ(^o^)試してみてください。
さてさて、新年度のスタートですね！催事や講座、各地区のお茶飲み会などにどんどん参加して、毎日を明るく健やかに過ごしましょう！！ ㊦佐藤



QRコード