

最近なじょなの？

前月号で取り上げた「生活不活発病」について、予防方法を少し紹介☆

やはりですね～予防するには「常に動く」事なんです。以前は浜の仕事や部落の事、趣味の会やなにかに役を頼まれて忙しかった人が多かったと思いますが、今はやる事も限られて行動範囲も狭くなっていたりしませんか？

身体を動かせと言われても、何をどうしていいのか判らないのかもしれない。寒いね(_ _)

そこでちょっと思い浮かべてください。例えば、

そろそろ春蒔きの野菜の種っこ買いさ行きてんだけど、及川さんはなじょすんだべ

みなさん館で野菜出すにいんだっつよ。今からこせでおがねすか？



向いのばあちゃんさも声かけで、お茶飲みさ行くがらっしゃ♪

気になる事は、たくさんあると思います。まずは連絡をとってみてはどうでしょう。自分の近況も伝えられると良いですね。それから

「お邪魔しても、迷惑だから…」これって多分、誰もが思っているかもしれないですが、実際来たら迷惑だと感じますか？

いつ誰が来ても良いように部屋を片付けてみると、自然に身体を動かすようになりいつのまにか予防にもなっています☆

まずは、おちゃ菓子持って、出掛けてみるころから始めてみすか(〇)



もし～なぬすてだの？

伊里前の商店街、こないだ行ってみだけど、めんこいのあつていがったよ。一緒ぬ行がね？

富山さんの漬ける白菜漬け、うめがったけど、今回漬けたべが？

春から石泉で味噌つぐんぬいぐなんだとさ～、オラだづもこしえさ行くべす

何やってだのお？今終わっからおちゃっこ飲みさございん。



大阪本部からの便り

年末年始に大阪でボランティアの方々の協力のもと、

東日本大震災被災者のためのチャリティーイベントを開催しました。

12/24にはチャリティコンサート、1/2、3には家原寺(大阪府堺市)での街頭募金です。

お正月の募金活動に参加したモンゴルからの留学生は、「被災者の方々のことはニュース等の報道をみて、今も気になります。」と熱心に募金の呼びかけをおこなっていました。もらったばかりのお年玉の中から募金してくれた子どもたちもたくさんいました。 ㊦



募金活動の様子

【編集後記】 日々時間の流れの速さを実感しています(;´Д`)そんな毎日ですが、登米の方は最近日中は暖かく感じられる陽気になってきました☆その分朝晩の冷え込みが余計に身に染みます(;>_<); ㊦

桜通信 Vol.30



南三陸歌津復興支援情報紙「桜通信」
発行：社団法人 アジア協会アジア友の会
JAFS <http://www.jafs.or.jp/>
東日本大震災復興活動拠点「登米事務所」
〒987-0601
宮城県登米市中田町石森字小人町 71-2
「たいわ館」内 tel・fax 0220-44-4301
編集人：伊藤寿郎
発行日：2012.1.21 (隔週土曜日) 700部

次の春、桜を見るまでちから合わせて、寄り添いあって、一緒に進みましょう。

歌津の皆さま、こんにちは。アジア協会アジア友の会です(^^) この桜通信もついに第30号となりました!!昨年5月5日に発行した第1号の発行部数は30部。その部数もいつのまにか700部に☆全号見てるよ～という方はいるでしょうか?いるといいなあと思いつつ30号のスタートです☆ ㊦



Q&A

みなさん館編

1月になったと思ったら早くも下旬となりました!早いんですね。今回はみなさん館に関する疑問点などを、Q&Aにしてみました。まだ確定ではありませんが、下記のような内容で考えていますので、是非参考にして下さい。詳しく決定しましたら、また報告しますね☆ ㊦

Q. みなさん館にはだれが出品できるの？

A. 南三陸町在住で、地場産物の生産及び製造などをされている個人、もしくは団体であれば大丈夫です。

Q. なにを出品できるの？

A. 地元・南三陸町でとれた農産物や海産物、生花・果物はもちろん、加工品や復興支援グッズもOKです。

Q. 店舗の中は何があるの？

A. みなさん館の中には販売コーナー、休憩コーナー、調理場、加工室があります。販売コーナーでは出品者が持ち寄った品をコマ割されたフースに陳列して、販売します。休憩コーナーでは、調理場にて地元の食材を使った手作り惣菜や食事などを提供する予定です。また販売コーナーで購入された食品などを、休憩コーナーで飲食する事もできます。加工室は登録してもらった組合員の皆さんも利用することができます。

Q. 出品者として参加するにはどうすればいいの？

A. 参加方法については現在検討中ですが、まずは組合の出品者説明会に参加していただき、出店者要綱にご賛同いただければ参加できます。



写真は道の駅視察のときです



こんな感じにしていきたいですね

伊里前 仮設テント 商店街

伊里前福幸商店街が昨年暮れにオープンしたあとも
10月中旬よりスタートした仮設テント商店街は元気に営業中です!!
新たに酒屋さんも加わり、
これまでと変わらず毎週土曜・日曜の営業となっています。

佐藤酒店

日本酒・ビール・焼酎・発泡酒等々、
おつまみやソフトドリンク、各種取り揃えてあります
営業日 土曜・日曜
営業時間 10時～16時
電話番号 090-9530-1364(平日もOK)
配達も行なっているのでお気軽にお問合せください



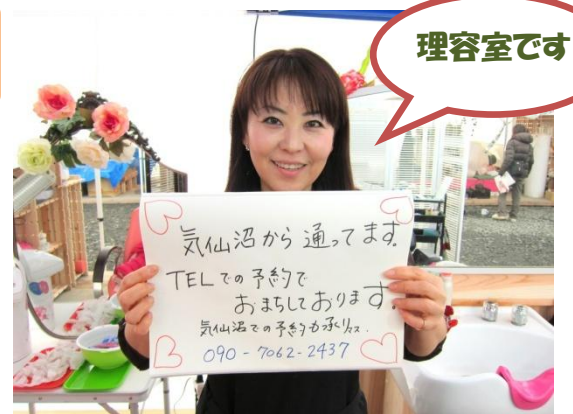
佐信輪業商会

バイク・自転車・車用品・小物・復興タコグッズ
佐良スタジオ写真集等々、取り扱っています。
営業日 土曜・日曜
営業時間 10時～16時
電話番号 090-7798-6202
上沢地蔵前仮設店も毎日営業中!!
TEL・FAX 0226-36-2044
店主携帯 090-4882-6058



スタイリングルーム フラス メンズ&レディース

前日までのTEL予約にて営業中
営業日 木曜・土曜・日曜
営業時間 10時～17時
電話番号 090-7062-2437
テント内暖かくしているので皆さんのお越しを
お待ちしております☆気仙沼でも営業中です☆
詳しくはお電話にてお問合せください



歌津てんぐのヤマ学校

不定期でのイベント開催を予定しています☆
☆近々予定しているイベント☆
・ちょくちょくお餅パーティーを開催します「もちっ子」
・歌津の伝統行事を暦に合わせて開催します
・さえずりの谷のたたみの部屋で遊ぼう☆
電話番号 080-3933-3684



もち

久しぶりに帰ってきました!レシピコーナー☆
今回は1月ということでお餅料理を紹介したいと思います。
冷凍庫で眠っているお餅はありませんか?
是非いつもとは違った食べ方を試してみてくださいね☆

「ほんだし」はさみ餅



材料	分量
切り餅	2個
「ほんだし」	小さじ2/3
刻みのり	適量

「ほんだし」チーズ餅



材料	分量
切り餅	2個
「ほんだし」	小さじ2/3
スライスチーズ	1枚

「ほんだし」キムチ餅



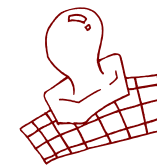
材料	分量
切り餅	2個
「ほんだし」	小さじ2/3
キムチ	20g
「AJINOMOTO ごま油好きのごま油」	小さじ1/2

(1)餅は水にくぐらせ、耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。
(2)手水をつけながら、餅をのぼし、「ほんだし」を小さじ1/3ずつふる。

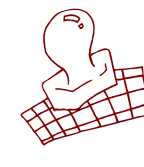
「はさみ餅」の場合
(3)そのまま2つ折りにする。
(4)フライパンを熱し、餅を表面がこんがりとするまで軽く焼く。
(5)刻みのりを散らす。



「チーズ餅」の場合
(3)チーズを2等分し、それぞれ重ね、2つ折りにする。
(4)フライパンを熱し、餅を表面がこんがりとするまで軽く焼く。



「キムチ餅」の場合
(3)キムチを等分にのせ、2つ折りにする。
(4)フライパンにごま油を熱し、餅を表面がこんがりとするまで軽く焼く。



(分量は全て2人分です)

「味の素KK レシピ大百科より引用」