

# むしくらサロニ通信

情報発信 2018 1月号 No.44  
 ...情報発信とボランティアを考える...

発行所  
 中条地区住民自治協議会  
 ボランティアセンター  
 むしくらサロン  
 〒381-3203 長野市中条2549-2  
 中条支所内  
 TEL 026-267-1230  
 FAX 026-267-1021  
 E-mail nakajyo@ngh.janis.or.jp

大寒の大々とした

月よかな

小林一茶



## ・つくり方・

1. 大根を薄く(1mm位) ちょう切りに。
2. ☆に大根を漬ける。
3. ハサミで糸畑かくせ、たさきいかを入れる。(だしがでるので必ず入れて！)
4. 糸畑切りのしょうがを 加えて、冷蔵庫で保存。  
2日すれば食べれます。

## 材料

大根 1kg

★しょう油 1.5カップ

★石臼米唐 250g

★酢 150cc

しょうが 適量

たさきいか 適量



## File 4

大野 宮尾 登美さんの

冬においしい大根のしょう油漬



やまんばキッチン

10月27日は中条の元日なご母さんの  
 とおめでとうの気持ちで母さんごめ  
 とおめでとうの気持ちで母さんごめ  
 とおめでとうの気持ちで母さんごめ  
 とおめでとうの気持ちで母さんごめ  
 とおめでとうの気持ちで母さんごめ

## 道

の馬わんさか市に切り花を  
 出し始めた10年たつという宮尾  
 登美さん。レジ当番の日にお話を伺  
 いました。

出身。23才の時、材木店を営む

ご主人と結婚し、中条へ来ました。

最初の1ヶ月は、いさみく泣いてばかり。

いろんな苦しみもありましたが、3人の

子供に恵まれました。材木屋を閉めて

からは、ゴルフ場のキャディーの仕事をして

生花の師匠免許をとるほどの

お花好き、中条は

何でもお金は

かかるけれど

助け合いで

暮らせる所。

親戚より隣近所と笑う宮尾さんです。



取材：大々保



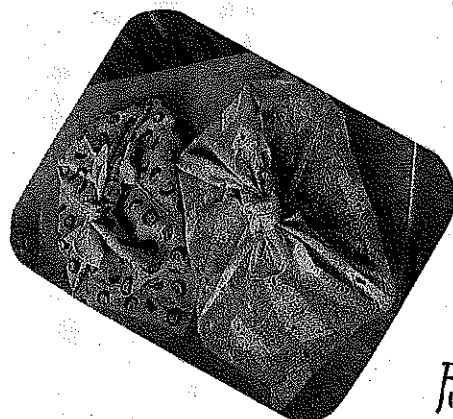
今年の中条は雪が少ないですが厳しい寒さが続いています。そのためか、お風呂での事故が最近増えています。そこで以前お話した、冬のお風呂に潜んでいるヒートショックをもう一度話したいと思います。【ヒートショック】とは温度の急激な変化により血圧が急に大きく上がったたり下がったりして脳出血・心筋梗塞・失神などを起こすことです。暖かい部屋から寒い脱衣所で裸となる時や、熱いお風呂に急につかたりすると、その温度差で血管が収縮し急に高血圧となってしまう。お風呂に長く浸かり過ぎると、血管が広がり血圧が下がってめまいや失神を起こし、ずるずると体が沈んでいき湯船で溺れてしまうことがあります。また逆にお風呂から出て寒い脱衣所に戻る際も、広がった血管が急に縮まり血圧が急上昇してしまいます。昨年度も約2万人近くの方が冬の入浴中に亡くなっています。ほとんどが70歳以上の方です。予防は脱衣所、浴室を温めておくことです。浴室乾燥機を付けたり、お風呂に入る前に浴槽のふたを開けおいたり、脱衣場も小型ヒーターをおいたり、出る前に浴室のドアを開けておくなどして下さい。またお湯の温度を41度以下にし、なるだけ首までどっぷりつからない様にして下さい。

ぬくもり包んど  
人がらんへ



配食サービスのお弁当を包む「お弁当袋」をリニューアル。

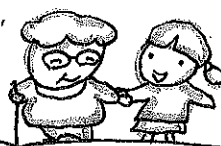
つくって下さったのは「ならしい若妻会」のみなさん。



手紙を添えられた手づくりのお弁当。

ぬくもりを包んど  
今日もお弁当は利用者さんの元へ届けられています。

支えあいアンケートにご協力をお願いします。



中条住民自治協議会、中条支所等で構成する「むしくりネットワーク」では地域の困り事について一緒に考え、協力し解決していきけるように話し合いを続けています。現在行われている活動をさらに広げ実施していくためのアンケートを実施します。区長さんから各お宅に配布されます。ぜひご協力をお願い致します。