

# おしくらサロンの通信

2018年5月号 No.46  
 ...情報発信とボランティアを考える...

発行

中条地区住民自治協議会

ボランティアセンター

おしくらサロン

〒381-3203 長野市中条2549-2  
 中条支所内

TEL 026-267-1230

FAX 026-267-1021

E-mail naka.jyo@ngh.janis.or.jp



## つくり方

1. お茶から9~10回分(水分を切り、たもの)冷蔵庫で保存しておく。
2. お茶からをフライパンで乾煎りする。  
かきい
3. パウパウになったら、すたえごまを加える。
4. さくらエビいを加える。  
 (ちりめんじゃこでもおいしい)
5. 塩で、おこのみの味にする。
6. かくし味程度にコシヨーを振る。  
 (塩、コシヨーは多すぎない方が美味しい!)
- 7.

材料  
 お茶から  
 えごま  
 さくらエビい  
 塩  
 コシヨー



えごま香る  
 お茶からふりかけ

## File 6

上五十里  
 岡村むつきさんの



# やまんばキッチン

ニッポンには中条の元気がお母さんの  
 と、お母さんにはお茶からが母さん  
 と、お茶からはお母さんのお茶から  
 と、お茶からはお母さんのお茶から  
 と、お茶からはお母さんのお茶から

ある時、テレビを見ていて

お茶処 静岡ではお茶からも  
 捨てるに消費する事を知った岡  
 村さん。手作りが好き♡捨てるのは  
 嫌いな岡村さんは、お茶からを使った  
 ふりかけを考えました。コレステロー  
 ルを下げてくれるえごまに緑茶、  
 カルシウムも入って体にも◎!  
 ご主人と毎食、ご飯にかけていただ  
 きます。ご主人の趣味のたぐさんの  
 写真と共に飾られている  
 おつきさん手作  
 リのお人形たち。  
 下向きより前向き  
 楽しく今を生きる  
 言葉とありのお人形  
 でした。





長い間、親しんで頂いた診療所、雨宮先生の  
連載は、ひとまずお休みします。

今年は、口の健康を守って頂いている徳山先生に連載して頂きます。

## 中条で安心して暮らしていくために☆徳山先生のおはなし

こんにちは

今回からこちらに連載させていただく、中条歯科診療所の徳山岳志です。

皆さん、オーラルフレイルという言葉をご存知ですか？フレイルの意味は加齢によって虚弱状態になる事を言います。オーラルは口腔と言う意味です。したがって、口腔の機能低下・虚弱と言う意味です。口には様々な働きがあります。中でも「食べる」「話す」は特に重要です。食べる事は栄養摂取の基本ですし、話すことはコミュニケーションに大きく関わってきます。人が社会の中で健康な生活を営む上で口は大きな役割を果たしているのです。お口の機能低下から体のフレイルも始まります、ぜひ皆さんもお口の健康に気を使ってもらって、オーラルフレイル予防に心がけてください。それにはまず、かかりつけの歯医者さんを見つけてください。中条には、私の歯科医院しかありませんので（笑）入れ歯の人でも、歯の残っている人も半年に1回は私に顔を見せにきてください。（最後は宣伝になってしまいました）

今年はおおきくリニューアルした2の上越水族館へ

### きぼうの旅

参加者とボランティア募集します！



期日 7月18日（水）

場所 上越市立水族博物館  
うみがたり

参加費 1人 4,810円  
・障がい者手帳のある方と介助者  
は入館料半額のため 4,000円

申込み 6月29日 まで

参加申し込み・お問い合わせ  
中条地区住民自治協議会  
ボランティアセンター

☎ 267-1230 黒岩まで



福祉移送サービスの  
担当が変わりました。

よろしくお願ひします

4月より地域たすけあい事業  
コーディネーターをさせて頂いている  
おおきくほみなみ  
大久保南 です。

高齢や障害等により医療機関  
等への通院や入院が困難な方と  
福祉移送の運転をお願ひしている  
中条地域の協力員さんをつなぐ  
役目を担当しています。  
又、むしくらサロニ通信のイラストや構成  
なども担当させて頂いています。  
どうぞよろしくお願ひ致します。