



おたがいさま 益田 ニュース 7月

お知らせ：7月から毎週月～金曜日（11時～15時）、事務所対応しています

第2回防災教室 「災害復旧は“おたがいさま”から」

NPO 石西防災研究所代表の伊藤輝昭防災士を講師に7月8日、能登半島地震支援経験をもとに、被災した場合の“おたがいさま”の役目について話していただきました。

●…被災地では外部から支援がきても、こまかなことで、困りごとがたくさん発生します。ちょっとした困りごとをおたがいさまの精神でお手伝いし、ちょっとしたお手伝いを少しの費用でお願いできるシステムはととてもありがたい存在です。

●…能登半島地震では、地域の介護、医療を支えてきた看護師や介護士さんなどの離職が続出し、問題になっている。介護士さんたちのお子さんや家族の見守りをしてくれる人がいれば、状況は少しは変わるかもしれません。

●…助けてもらうことは恥ずかしいことではない。必要なのは、何を助けてもらいたいのか。日ごろから考えておくことです。



説明する伊藤輝昭防災

<ご存知ですか？市内の断層帯について>
・益田市など石西地区は断層帯とは縁がないと思われている方がいるかもしれませんが、益田市発行のハザードマップの地震編では弥栄断層帯が美都、匹見を走っています。このため10月27日には弥栄断層帯を震源地とした県による大掛かりな総合防災訓練が益田市の県立万葉公園を主会場に行われます。

薬膳インストラクター中原かのこの 「夏の薬膳料理教室」

6月28日、恒例の薬膳料理教室を開催しました。夏野菜の効能を教してもらい、野菜たっぷりのスープやサラダなどに挑戦しました。以下、参加者の感想です。

- …トマト入りのスープは簡単なうえ、とてもおいしい。ニンニクやニラも入り、体にもよさそう。
- …調味用の塩が話題になり、少々高くてもマグネシウムが多い体にいいもの選ぶようにしたいと思いました。
- …梅干しやネギ、ショウガは免疫力がアップするのですね！



- <当日メニュー>**
- ① サツマイモと黒米ご飯
 - ② 塩昆布入り野菜スープ
 - ③ 豆腐、トウモロコシ入りの鶏つくね
 - ④ トマト、レタス、キュウリの海苔サラダ
 - ⑤ トウモロコシのひげとハトムギ茶
 - ⑥ 季節のフルーツ寒天ゼリー

夏のオススメ食材 <余分な熱を冷まし、水分を発散するもの>
トマト、キュウリ、ナス、ゴーヤ、ミョウガ、三つ葉、セロリ、パクチー、シソ、小松菜、ズッキーニ、アスパラガス、バジル、スイカ、メロン、ハト麦、豆腐、海藻類、玉ねぎ、ネギ、ショウガ、ハト麦、豆腐、海藻類、

お知らせ① 屋外作業の夏料金

・屋外での草取りや草刈り料金について 7, 8, 9月 は夏料金として応援料を1時間700円（通常より100円増）とさせていただきます。

お知らせ② お盆休み

・当益田事務所は8月13～16日はお盆休みです。土日曜日を含め、10日(土)から18日(日)までの9日間事務所はお休みとなります。

応援状況

5月＝応援した時間 39.5 時間
 応援した人 34 人

6月＝応援した時間 41 時間
 応援した人 41 人

最近の応援内容

庭の草取りや手入れ、
 窓ガラス掃除、家の片づけ
 買い物、病院への洗濯もの
 のお届け、病院付き添い

おたがいさま益田事務所

益田市高津6丁目15番49号 生協しまね益田支所2F
 ☎0856-32-3210(月～金曜日の11時～15時)
 不在の場合は留守番電話か FAX(0856-32-3211)
 でお願ひします
 後ほどこちらからお電話を差し上げます。