



# こんにちは



# だより

## 第 36 号

酒田市社会福祉協議会 避難者支援だより

平成 28 年 6 月 24 日発行

6月2日現在、酒田市には岩手県3名、宮城県19名、福島県178名、計200名の避難者の方が滞在しています。

今年は昨年より13日早く梅雨入りが発表されました。梅雨時にはつい外出がおっくうになりがちですが、この時期ならではの楽しみもあります。梅雨の晴れ間に幸せを感じたり、あじさい鑑賞へ出かけるなど、外に目を向けてみるのも良いですね。

### ★飯森山公園イベント★



#### 【あじさい園のライトアップ】

あじさい園の一部がライトアップされます。色鮮やかな夜のあじさいをご覧ください。

◎日 時：6/21(火)～7/10(日)の日没から午後10時まで

#### 【あじさい園でランチタイム】



あじさい園にテーブルセットが設置されます。レジャーシートの利用も可能です。

◎日 時：6/21(火)～7/10(日)午前11時30分～午後1時30分

◎問合せ：市土木課公園緑地係 ☎26-5745



★すでに開花しており、これからさらに花数が増え、来週には見頃をむかえるそうです。現在飯森山公園には、111品種、10550株のあじさいが植樹されています。

### ★土門拳記念館イベント★

#### 【楽之会 呈茶】

◎日 時：7/2(土)午前10時～午後3時(予定)

◎場 所：土門拳記念館

◎費 用：1服300円(入館料別途)



#### 【県立酒田光陵高等学校音楽部管弦楽班

ナイトミュージアム・コンサート in Ken Domon Museum】

◎日 時：7/2(土)午後7時～7時40分(予定)

◎場 所：土門拳記念館

◎費 用：無料(入館料別途)

※土門拳記念館の入館料は、市危機管理課発行の『市施設等入館用証明書』の提示で無料となります。

<問合せ>土門拳記念館 ☎31-0028





## ～梅雨の健康対策～

梅雨時期は、気温や湿度の大きな変化により、体のだるさや疲れ、食欲不振、頭痛、風邪など、体調がすぐれない・・・という方も多いのではないのでしょうか。

この時期の暴飲暴食は、胃腸に特に負担をかけてしまいます。通常より食事量を腹八分目にしたり、食事をするときにはゆっくりと噛むように心がけましょう。



### 【特に摂取したい食べ物】

◎利尿作用・むくみ改善：あずき、大豆、黒豆、そら豆、冬瓜、緑茶、昆布、あさり、はまぐり、きゅうり、トマトなど



※ただし、上記の食べ物は体を冷やす効果もあるので、冷え症の方は注意が必要です。

◎発汗作用・体を温める：しょうが、ネギ、ニラ、山椒、シナモン、しそ、ペパーミント、唐辛子、にんにくなど



◎食欲増進／気滞改善：しそ、らっきょう、ゆず、みかんの皮、山椒、ジャスミンなど

※気滞（気のめぐりが悪い状態）

◎ストレス緩和：オクラ、わかめ、セロリ、にんにくなど

◎整腸作用：お米、さつまいも、長芋、かぼちゃ、ナツメ、とうもろこし、はと麦、あずき、そら豆など

### ＜この時期の夏野菜を摂取する際の注意点＞

身体を冷やす作用が思いのほか強いので、油断するとお腹をこわす原因に。梅雨が明けるまでは火を通して食べるのがおすすめです。



### こころの健康づくり講演会



◎日時：7/29(金)午後6時30分～8時30分

7/30(土)午前10時～正午

◎場所：市民健康センター3階(船場町2-1-30)

◎定員：各回120名

◎内容：(株)資生堂顧問 関根近子氏による講演  
「プラス思考の育て方～一人ひとりが輝くために～」

◎申込み：6/20(月)～7/22(金)の

平日に市健康課へ ☎24-5733

### 白旗孝夫 切り絵展

◎期間：7/9(土)～9/4(日)

◎場所：山居倉庫夢の倶楽「華の館」

◎時間：午前9時～午後6時

※入場無料

市田市出身の切り絵作家、白旗氏の切り絵展が開催されます。鉛筆で描いた一枚の元絵を、0.数ミリという細い線をカッターで切りながら制作し、めくもりを感じさせる作品となっています。

### ～今後の予定～

#### 【6月】

27(月)10:00～避難ママのお茶会

30(木)10:00～手芸の会



#### 【7月】

11(月)10:00～避難ママのお茶会

14(木)10:00～手芸の会

19(火)13:00～こんにちわ with 避難者相談会

28(木)10:00～手芸の会

### お問い合わせ先

市田市地域福祉センター内

市田市社会福祉協議会 新橋2丁目1-19

(避難者生活支援相談員：池田☺ 泉☺)

TEL:0234-23-5765/FAX:0234-24-6299

メール：konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp

\*電話・窓口は平日8:30～17:15です。

