

# キックオフ

発行元：特定非営利活動法人  
@リアスNPOサポートセンター  
〒026-0013  
岩手県釜石市浜町1-1-1  
市営釜石ビル301  
TEL: 0193-55-4803 FAX: 0193-55-4804  
Mail: info@kickoff-rias.com

2012 1月号(増刊号)

特定非営利活動法人@リアスNPOサポートセンターは、釜石・大槌でまちづくりの活動をするNPO法人です。2003年4月より活動を開始し、住民・行政・地域企業などと連携して地域を支えてきました。これからも釜石・大槌地域のみなさんの「思い」が地域のひとつの力となるよう、お手伝いをしていきたいと思ひます。

頑張ろう三陸!! つながろう三陸!!

## ☆☆医師会コラム☆☆

仮設住宅での生活における留意点や心のケアなどについて、(社)釜石医師会の先生によるコラムコーナーを設けました。第4回目の今回は大槌町・大槌おおのクリニックの大野忠広先生です。

### 【健康な年にするために】

2012年、新しい年を迎えました。皆様いかがお過ごしでしょうか?

震災後、我慢を強いられた避難生活では、栄養が偏り、飲酒量が増え、運動不足や精神的に落ち着かなかつたりと、かなりのストレスがあったと思ひます。特に高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を持つ方にとっては厳しい状況でしたが、仮設住宅では個々の生活リズムをある程度取り戻すことができたことでしょう。

県内でもインフルエンザが広がってきています。既に多くの方がワクチンを接種されたと思ひます。高齢者と小児に対する助成期間は終了しましたが、多くの医療期間では接種受付を継続していますので、まだ接種していない方はご相談ください。ワクチンを接種してから抗体ができるまで2～3週間かかりますので、早めの接種をおすすめします。

インフルエンザウイルスは体の中から湧いてくるものではありません。ご承知の通り、飛沫感染によって広がります。罹っている人からもらわなければ感染しません。基本的なことですが、外出時にはマスクをつけること、帰宅したらうがいと手洗いをしっかり行うことが重要です。また、抵抗力を落とさ

ないために生活リズムを保つこと、暖かくして湿度を保つことも意識しましょう。インフルエンザに対する治療薬はタミフルとリレンザが中心でしたが、1回の吸入や点滴で5日間効果が続くものも使用できるようになりました。主治医と相談の上、治療薬を選択してください。

復興への道筋が決まり、歩き始めたばかりです。無理をせず、頑張りすぎないように、一日一日を過ごしましょう。時にはジャンプすることも必要ですが、着実に歩き続けることが大切だと思ひます。釜石医師会は常に皆さんに寄り添って支えています。



【大野忠広先生】

## ◆◇防災知恵袋◇◆

寒くなり、空気が乾燥する時期になりましたね。火事の原因で多いのは①放火②調理中に火元から目を離す③寝たばこ④石油ヒーターの近くで洗濯物を干したままにすることです。普段から仮設住宅に設置してある火災報知器や消火器の位置・使い方の確認を心掛けましょう。

また万が一、火事が起きてしまった時は①消火器で火を弱める②大声で周囲の人を呼ぶ③周囲の方へ消防署119への連絡を頼みましょう。『みんなで消火』が早い消火のポイントです!



【火災報知機】



【消火器】

# ■ □ 上平田地区 イベント □ ■

## ～もちつき・焼きそば会～

12月10日(土)、上平田ニュータウン集会所にて、「もちつき・焼きそば会」が行われました。平田保育園のクリスマス会に合わせて行われた今回のイベントには、上平田地区の雇用促進住宅(みなし仮設)に入居されている方々も参加しました。

クリスマス会終了後、平田保育園の子どもたちとお父さんお母さんが一緒に屋外で「もちつき大会」を楽しみ、保育園の先生方の掛け声に子どもたちも元気いっぱい「よいしょ！よいしょ！」と餅をついていました。皆でついた餅は気持ちがこもっていたせいか非常に美味しく、きなこ・あんこ・ごまの三つの味をゆっくり楽しみました。また、焼きそばにも長蛇の



列ができ、150食分があつという間になくなるほど大盛況でした。集会所内では同じ時間帯にセーブ・ザ・チルドレン・ジャパンによるチャリティートートバッグ作りが行われ、たくさんの親子が参加しました。かわいいイラストに色付けをしたり、親子で楽しい一時を過ごしていました。

冬を迎え、寒くて外に出る事が少なくなりがちですが、この日は屋外での開催にも関わらず、200名を超える参加がありました。近くに住んでいてもなかなか会えない方々が、このイベントを通して笑顔で再会することができました。@リアスでは今後もこのようなイベントを開催し、仮設住宅にお住まいの方々の支援を行っていきたくと思っています。



## ▼ △ お知らせ △ ▼

### 【仮設住宅の水道管凍結防止対策をお願いします】

水道管は外気が0℃以下になると、凍結や破裂することがあります。朝晩の冷え込みが厳しくなるこれからの時期、テレビやラジオなどの天気予報の情報をチェックし、凍結防止対策をしっかりと行いましょう。

また、旅行などで長期に留守にする場合も、お出かけ前に忘れずに対策を行いましょう。

#### 水道管の凍結防止対策

- ① 給湯器の凍結防止ヒーターのプラグがコンセントに差し込んであるのを確認してください。
- ② その他の水道管は、水抜き栓を「水抜」方向に止まるまで回した後、屋内の全ての蛇口を開けて水を抜き、終了後、蛇口を閉めてください。

※詳細は別途、各戸に配布されている「～水道管の凍結防止対策をお願いします～」をご覧ください。



#### 【編集後記】

今回のキックオフ増刊号では、「防災知恵袋」のコーナーを設けてみました。仮設住宅団地の消火器の場所など今一度ご確認ください。

また、水道管の凍結にもご注意ください。長期不在の場合などは給湯器の水抜きもお忘れなく・・・。

情報誌「キックオフ」は岩手県沿岸広域振興局の地域コミュニティー再生事業の一環として、@リアスNPOサポートセンターが委託を受け、企画運営をしています。

情報誌「キックオフ」では、皆様より情報を募集しています。仮設住宅の生活でお困りの事、改善して欲しい事など何でもお気軽にお問い合わせください。皆様のご連絡をお待ちしております！

復興情報誌「キックオフ」編集部

TEL : 0193-55-4803

Mail: info@kickoff-rias.com

**募集中**