

キノクオフ

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@cadatte-kamaishi.com

2011 10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1回目の今回は大槌・道又内科小児科医院の道又衛先生です。

【仮設住宅で健康に過ごす為に】

皆さんは毎朝、どのようにして起きていますか？実はグズグズしながら起きるのが健康には一番良いのです。

睡眠中は脳も身体もお休み状態です。いち早く脳が目覚めても、その命令に従って身体を動かすには、高齢の方ほど負担が増してきます。目が覚めると同時にいきなり起き上がって仕事を始めると、心臓は悲鳴を上げ相当量の負担がかかります。心臓病や脳卒中は起床時から約1時間以内に発病しやすいと言われています。朝、起きてからすぐの運動は避けた方が賢明です。

体が落ち着いたら運動をしましょう！その中でもNHKのラジオ体操は非常に素晴らしい運動で、シツカリとする事で肩こりや腰痛にも効果があります。毎朝、続けるとよいでしょう。

外出から帰ったら、手洗い・うがいをしましょう。流水でしっかりと手を洗い、うがいは出がらしのお茶で3～4回するのが効果的です。お茶には、殺菌作用に効果的なカテキンという成分が含まれていますので、インフルエンザなどにも効果的です。うがいをした後、初めの2回は口から出し、その後は飲

み込んでください。飲み込む事で、喉の奥の消毒にもなります。

仮設住宅での生活は、狭くて隣との壁も薄く、プライバシーの確保もままならない状態です。病気の一番の良薬は「希望」だと思います。「今日より明日・明日より明後日はもっと良い日にするんだ」という気持ちを持つ事で元気に生活出来るはずですよ。

皆さんは今回の震災で、「絆」を重んじる日本という国の素晴らしさを実感したと思います。これからも釜石医師会は常に皆さんに寄り添って支えていきます。未来を信じて一緒に頑張ってください！



【道又衛先生】

◆◇生活知恵袋◇◆

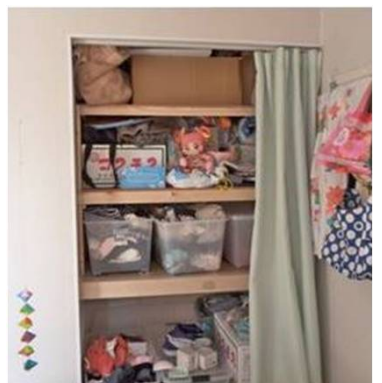
【Q. 収納が少なくて困っています。】

A. 押し入れに棚を作らしましょう！

今回は木材で棚を作ってみました。簡易的なものであれば、突っ張り棒を使用し製作しましょう。収納を立体的に使用でき、容量を増やせます。

【準備するもの】

- 木材(または突っ張り棒)
- 釘またはネジ
- 金づちまたはドライバー



■ □ 自治会 設立 □ ■

～ 昭和園仮設住宅団地 ～

9月24日、釜石市・昭和園クラブハウスにて、中妻仮設団地の自治会設立総会が行われ、同仮設団地入居者の約30名が集まり、住みやすい生活環境作りに取り組むことを誓いました。

主に仮設住宅内での【ごみ集積所の環境整備】【行政情報誌の配布】【諸問題への対応】【親睦・交流などを図る】などの活動方針を発表し、各班長の中から岩木弘さんが自治会長に選ばれました。

来賓の若崎副市長は「新たなまちづくりについて、住民同士が話し合うことが大事。市民と力を合わせて希望の持てるまちづくりを目指したい」と挨拶し、釜石警察署小佐野駐在所・川原清一所長からは「中妻地区は利便性のよい土地ではあるが、交通量が多い分事故には十分に注意していただきたい」とのお話がありました。

同団地は市内第1号の仮設住宅団地として4月下

旬に完成し、市内18地区から118世帯が入居しています。岩木弘会長は「難しい課題にも力を合わせて協力し、臨機応変な対応で連帯意識の向上に努めたい」と挨拶しました。

自治会発足は平田仮設住宅団地に次いで2番目。その他の仮設団地でも、自治会設立に向けての活動が活発化しています。



【中妻仮設団地自治会長 岩木弘さん】

▼ △ お知らせ △ ▼

【釜石市仮設住宅運営センター開所】

仮設住宅に関する相談・困りごと・意見・提案などご連絡ください。

◆主な業務

- ・仮設住宅の入居に関すること
- ・仮設住宅の活用に関すること
- ・仮設住宅で活動するNPOなどに関すること
- ・仮設住宅の交流、コミュニティーの形成に関すること

◆開設時間 午前8:30～午後5:15

◆場所 シープラザ釜石(鈴子町)2階西側 災害対策本部内

◆連絡先 090-3922-1814 090-6067-1347 090-6067-1519 090-6067-0582

* 仮設住宅の不具合は仮設住宅管理センター 0120-766-880(24時間対応)

【法律相談会】

養育費や日常生活において悩んでいる方のご相談をお受け致します。

◆相談日 11月11日(金) 10:00～15:00

◆場所 釜石地区合同庁舎2階 相談室

◆対応弁護士 佐藤文行弁護士

◆対象 母子家庭の母等、寡婦および父子家庭の父

◆相談料 無料

◆問い合わせ・申し込み

- ・沿岸広域振興局(釜石地区合同庁舎) 保健福祉環境部
- ・(社)岩手県母子寡婦福祉連合会 TEL 019-623-8539
- ・釜石市母子寡婦福祉協会長 TEL 0193-22-3275

TEL 0193-25-2702

法律相談日に都合がつかない方は、随時お受けしますので、遠慮なくご相談下さい。

どう
すっぺえ!?



【編集後記】

釜石・大槌地区ともに、自治会組織の立ち上げが活発化しています。「自治会でイベントをしたい」など、何かお困りでしたら、お気軽に当団体までお問い合わせください。

次回の「キックオフ」発行は、11月初旬です。お楽しみに！

【増刊号(仮設住宅向け)が11月中旬に発行となります。】

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@cadatte-kamaishi.com

募集中