

# 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 11月 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2回目は釜石市・神林医院の神林敦彦先生です。

### 【血圧に注意しましょう！】

日に日に寒くなって、朝晩の寒暖の差が大きく体調を崩しやすい時期ですが、この時期から冬にかけては、特に血圧に気を配りましょう！

すでに高血圧症で薬を服用されている方もたくさんいると思ひますが、寒くなると人の体は血管が収縮し血圧を上げるように反応します。急激な血圧の上昇は、心疾患や脳卒中の危険性を高める原因になります。血圧が高くなると、後頭部の痛みや張りを訴える人が多いのですが、無症状の人もいます。普段から時間を決めて血圧を測り、記録を取ることを心がけ、自分の血圧を知っておくことをおすすめします。ただし血圧を測る場合は、食事や運動、喫煙の後30分以上は時間をおいたほうがいいでしょう。

それから「温度差」にも注意が必要です。朝、暖かな布団の中から起きる時や夜間トイレに起きる時には、1枚何かを羽織るようにしましょう。そして入浴の際は、脱衣所と浴室の温度差で血圧の変動が大きくなると予想されます。脱衣所に事前にヒーターを置いたり、浴室内の床に温水をかけたり、お風呂のふたをしばらく開けておいたりし、浴室内を暖める工夫をする事も大切です。特に年配の方は一番風呂で

はなく、家族が入った後に入るなど気を使いましょう。湯温も40℃くらいのぬるま湯が適温です。長湯はせず、お湯に浸かっている時間は5分程度がちょうどいいようです。暖かい部屋から気温の低い外へちょっと出る時も、上着を着るなど防寒対策をして外出するようにしましょう。

不安なことがあれば、思い悩まずに近所の人やかかりつけ医に早めに相談してください。釜石医師会は常に皆さんに寄り添って、支えています。未来を信じて、希望を持って一緒に頑張っていきましょう。



【神林 敦彦 先生】

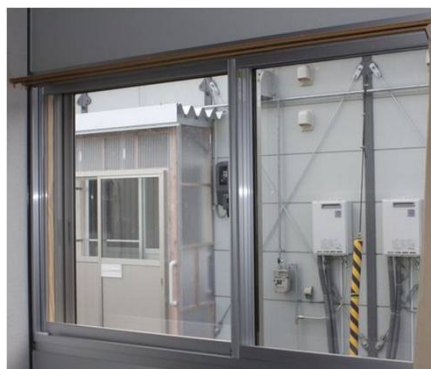
## ◆◇生活知恵袋◇◇

### 【Q. 結露がひどくて困っています】

A. 窓にプチプチ(エアーキャップ)を張りましょう。窓が二重ガラス状になり、結露が抑えられます。また、断熱効果も生まれ、さらに中が見えにくくなるため、一石三丁ですね！

#### 【準備するもの】

- プチプチ(エアーキャップ)
- セロハンテープ
- はさみ又はカッター



## ■ □自治会設立イベント □ ■

10月22日(土)、昭和園クラブハウスにて「芋の子会」が行われました。支援物資の配布、喫茶・菓子コーナー、足湯マッサージ、映画上映などが行われ、悪天候にも関わらず仮設住民や近隣住民が次々と訪れました。

昭和園仮設団地は高齢者や乳幼児がいる世帯を中心に、市内18地区から入居しています。自治会設立前は「誰が住んでいるのかわからない」「横の繋がりが無い」など様々な声がありました。そんな中、ごみ集積の話し合いを通じて、住みやすい生活環境づくりに取り組んでいこうと9月末に自治会を設立。その後も様々な活動を通して、住民間の親睦を深めてきました。



今回のイベントは、仮設住宅でお過ごしの方の皆様のコミュニティー形成・親睦をより深めるためのイベントでした。支援物資の配布では、冬物衣料、食器、化粧品、日用品、沖縄野菜などが並び、皆さん満足された様子でした。足湯マッサージでは疲れた体を癒された方々のほっとした様子が見られ、子供たちはアニメ「ワンピース」を見たり、わたあめを食べたり、絵を描いたり、ミサンガを作ったりと思いつき遊ぶことができたようです。参加した皆さんは、クラブハウス内のロビーで芋の子汁を食べながら会話を弾ませ、「楽しいひと時を過ごさせていただいた」と喜んでいました。@リアスでは、今後も様々な場所で「芋の子会」を開催していきたいと思っております。

## ▼ △お知らせ △ ▼

### 【釜石・子どものこころのケアセンターの設置について】

釜石で月2回児童精神科医の相談や診察ができます。

- ◆相談日 11/8, 12/2・16, 1/13・27, 2/10・24, 3/9・23
- ◆場所 釜石保健所(釜石市新町6-50)
- ◆対象 18歳未満の子どもとその保護者
- ◆相談料 無料
- ◆予約受付 宮古児童相談所 TEL 0193-62-4059  
平日9時～17時電話予約受付けております



### 【傾聴ルーム再開のお知らせ】

釜石地域傾聴ボランティア「はなみずき」では、傾聴ルームを再開します。お気軽にご利用下さい。

- ◆日時 毎週金曜日(祝日除く) 13:30～15:00受付
- ◆場所 釜石市保健福祉センター 8階
- ◆電話 0193-22-0222(電話での対応)
- ◆問い合わせ 釜石保健所保健課 TEL:0193-25-2702

### 【編集後記】

震災から早8か月が経過しました。今現在も精神的に不安定で病気になる方、また季節の変わり目ということもあり、体調を崩される方がたくさんいらっしゃいます。お体には十分に気を付けましょう。お茶会等のふれあいで心のケアも忘れずに…皆さん、笑顔を大切にしましょうね！

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、企画運営をしております。

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**