

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
 URL : <http://kickoff-rias.com/>
 E-mail : info@kickoff-rias.com

2012 2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5回目の今回は大槌町・藤井小児科クリニックの藤井敏司です。

【肥満を防止するためには?】

最近当院を訪れる患者さんの中には、運動不足のためか肥満の方が多く見受けられます。脂肪は特に血行がよい内臓に蓄積しやすく、内臓脂肪から悪玉サイトカイン(ホルモン様物質)を放出し、糖尿病や高脂血症、高血圧症等を引き起こします。そして最終的に動脈硬化を発症させ、心筋梗塞や脳梗塞、脳内出血等の原因となります。

しかし内臓脂肪は、食事療法や適度な運動により早期に改善が見込めます。肉類や揚げ物等の動物性脂肪を控え、野菜や昆布・ヒジキ等の食物繊維を多くとりましょう。食物繊維は噛み応えがあるため、早めに満腹感を感じる事ができるので、結果的に食事の量を減らす事ができます。食物繊維を多く摂取し、カロリーを下げることを心がけましょう。

これまで食事の話をしてきましたが、一番体にいいのは適度に運動をすることです。外を散歩したり、室内で体操をするなど、毎日の有酸素運動量を増やし、基礎代謝を高め、カロリーを消費することが大切です。メタボ体質から脱却し、健康な体を取り戻すよう、日々の生活から気を付けていきましょう!

【下記の肥満防止法を参考にしてください】

- 生活のリズムをきちんとする
- 間食をせず、1日3食をきちんと食べる
- インスタント食品・レトルト食品は控える
- ゆっくりよく噛んで、時間をかけて食事する
- 薄味でバランスのとれた食事を心がける
- 食事は就寝2時間前までとする
- つい買いすぎるので、空腹時は買い物を控える
- 食べるものを確認・記録し、自覚する
- 毎日適度な運動を心がける



【藤井敏司 先生】

◆◇知恵袋◇◇

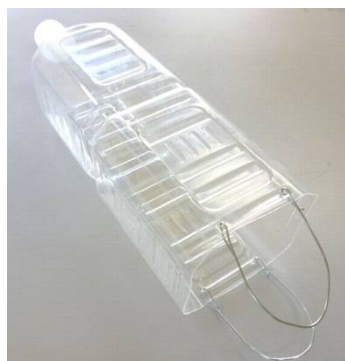
Q.窓や壁に付着した水滴は結露とりワイパーで取りきれますが、天井はどうすればよいですか?

A.天井の水滴が落ちてくる場所にペットボトルを加工したものを取り付けましょう!水滴が自動的に溜まってくれますよ。

【準備する物】

- ペットボトル(2リッターくらいのもの)
- はさみ・カッターなど
- 針金(ヒモでも可)
- フック付磁石(天井に引っ掛けられるもの)

《注意事項:磁石を使う場合は、こまめに水を取り除く事》



【穴をあけて針金を通す】



【天井などにつるして使用します】

■ □大槌第9・10仮設団地□ ■

～ひつまみ汁会・ミサンガ～

1月28日(土)大槌町褒岩(ほろいわ)地区にて、「ひつまみ(すいとん)汁会」を行いました。今回のイベントは大槌第9仮設団地を会場に、近くの大槌第10仮設団地、近隣住民の皆さんが参加しました。数日前の積雪がまだ残り足元の悪い中でしたが、約60名の参加がありました。

談話室では、「ミサンガ・ストラップ」作りが行われ、大変好評でした。参加した方々の大半は、ミサンガ作りは初めてとの事でしたが、皆さんとても器用で上手でした。「家族の分も作りたいけど大変だ」と言って、頑張っって何本も作っている方もいましたが、「楽しい」「また作りたい」など嬉しい声をたくさんいただき、開催して本当によかったと思いました。次回以降はもっと飾りの種類を増やして、対応できるよう



に検討していきたいと思えます。

お昼頃から始まった「ひつまみ汁会」には、地元・大槌のお母さん方がお手伝いに来てくれました。実はこのひつまみ汁のアイデアが出たのは、前におじゃました仮設団地の方々から「炊き出しをしてくれるのはありがたいが、今まで郷土料理が一度も出てないなあ」というお話を聞いての企画でした。やはりお母さん方の手にかかれば、ひつまみ作りも何のその。さすがプロですね！手際よく作られたひつまみ汁はとっても美味しかったです。ひつまみ汁を食べながら皆で談笑し、私たちが元気を貰うくらい、楽しい時間を過ごさせていただきました。

最近、水抜きをしても水道が凍結するくらい寒い日が続いていますが、イベントを通して皆が笑顔になり、心も体も温かくなれる様、今後も活動に力を入れていきたいと思えます。

▼ △お知らせ △ ▼

釜石地区被災者相談支援センターでは、被災された皆様の生活設計の無料相談を行っています。今後の生活設計全般を考える上での困りごとや悩み事に、専門家(ファイナンシャル・プランナー)がお応えします。相談内容の秘密は厳守しますので、お気軽にお問い合わせください。

また、個別のスペースでの相談になりますので、周りを気にせずご相談いただけます。

ご相談内容の一例

- ◆ 保険金・弔慰金・義援金などの今後の使い方を相談したい。
- ◆ 仮設を出た後の住まい(持ち家か賃貸か)、住む場所等について相談したい。
- ◆ 子供の進学費用や教育資金が心配。奨学金や育英資金の内容について知りたい。
- ◆ 今後の生活設計全般に関し、相談したい。

【日時】 毎週水曜日、10時～15時

※事前にご予約いただくと、少ない待ち時間でご利用いただけます。

【場所】 シープラザ釜石2階(釜石市鈴子町22-1)

《お問い合わせ》 釜石地区被災者相談支援センター 080-5734-5494、080-5734-5495

【編集後記】

2月に入り、ますます寒さが厳しくなりますが、部屋の換気を忘れないようにして、心も体も健やかに過ごしましょう。また、今月は節分やバレンタインがあります。健康や安全を願い、大切な人や頑張った自分を大事にすることができたらいいですね。皆さんの心が安らぐよう祈っております。

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

URL : <http://kickoff-rias.com/>

E-mail : info@kickoff-rias.com

募集中