

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 3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6回目の今回は大槌町・道又内科小児科医院の道又衛先生です。

メタボなあなたに耳より情報!

最近、診察をしていて気になることがあります。それは患者さんの大半が大重顎になったり、お腹もポッコリとして、身体がフックラして見えることです。話を聞くと散歩もなくなり、一日中テレビばかり見ているそうです。メタボ生活にどっぷりと浸かっている様子がうかがえました。

『きんは百歳、ぎんも百歳』で有名な「きんさんぎんさん」は、子供達に「脚から年をとるんだから、歩きなさい」と諭していたそうです。ぎんさんの子供達は90歳を迎えた現在も、セッセと歩いているようです。春が近づき、暖かい日が多くなります。皆さんも日光浴を兼ねて散歩を試みてはいかがでしょうか。

室内で運動する場合、テレビを見ながらでも運動はできます。玄関などの段差を利用して、コマーシャルの間に足踏み運動をし、番組が始まったら休憩を繰り返せば、1時間番組の間に数回は運動ができます。

人間の病気は、癌や肺炎などの感染症を除くと、ほとんどが血管の病気です。血管の病気を克服するには、血管を若返らせることが重要です。健康診断の項目で、

眼底検査に注目してください。『K-W』『H』『S』の項目で横のカッコ内に数字が書いてあります。『K-W』は眼底出血があったかどうか、『H』は高血圧の変化、『S』は動脈硬化についてです。眼底は人間の身体で唯一、血管を直接観察できる場所です。0(ゼロ)であれば問題ありませんが、1(イチ)度以上であれば注意が必要です。

血管の若返りには、HDLコレステロール(善玉コレステロール)を高める事が大切ですが、一番効果が高いのは運動をする事です。ラジオ体操などでストレッチをして、段差を利用した足踏み運動と散歩で、身も心もリフレッシュしましょう。



プランター de 野菜づくり

～二十日大根編～

- 種まき 3月中旬～10月中旬
- 収穫期 5月上旬～11月上旬

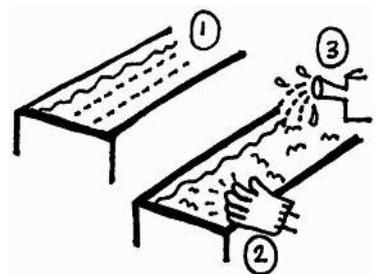
今回は初心者にも最適な「二十日大根(ラディッシュ)」の作り方を紹介します。「二十日大根」は、比較的短期間で収穫できるので、初心者にも安心です。

【栽培の仕方】

- ①プランターに野菜栽培用の培養土を入れ、まき溝を作り、種を蒔きます。(種は1cm間隔で、すじまきしてください)
- ②種が隠れる程度に薄く土をかぶせたら、上から軽く押さえます。
- ③土をかぶせたら、ジョーロで水をたっぷり与えます。

【栽培のポイント】

- 発芽してきたら、込み合うところは間引きしましょう。株間を5～6cmの間隔にすると比較的、形の揃った二十日大根ができます。
- 間引きが終わって、本葉が4～5枚くらいになったら、定期的に液肥しましょう。二十日大根は、11月中旬くらいまで栽培できますので、長期間楽しめます。



■ □ ひなまつり イベント □ ■

～ 灯籠(とうろう)・ちらし寿司作り～

2月18日(土)、釜石市鶴住居・日向D仮設団地にて「ひな祭りイベント」が開催されました。談話室では盛岡市の団体「町家サロンピッピ」による灯籠作りワークショップが行われ、約30名の方が参加されました。

参加者のほとんどが灯籠作りは初めてでしたが、スタッフから親切・丁寧に教えてもらい、真剣に楽しみながら作業をしていました。種類がたくさんある絵柄の中には、釜石市のキャラクター「かまりん」や「虎舞」など、私たちに馴染みのある絵柄もあり、完成した灯籠を回すと釜石オリジナルの灯籠が出来たと歓声があがるほど、にぎやかに作業することが出来たようです。



灯籠作りの後は、子どもから大人まで楽しめる「カップちらし寿司作り」を楽しみました。酢飯をお菓子用カップに盛りつけ、6種類の具(鮭フレーク・カニかま・錦糸玉子・海苔・万能ネギ・桜でんぶ)をそれぞれお好みでトッピングしたオリジナルのちらし寿司を作り、汁物と共においしくいただきました。今回のイベントは、子どもから大人までみんなで楽しむことが出来たように思います。

仮設団地イベントでいつも感じているのが、逆に皆さんから元気と笑顔をもたらしているということです。@リアスでは、これからも皆さんと笑顔になれるイベントを企画していきたいと思っています。

▼ △ お知らせ △ ▼

■ 震災ストレス相談室(電話にて要予約)

震災以降、「めまい・吐き気・動悸・しびれなど体の症状がよくなる」「涙が止まらない」「やる気がでない」「よく眠れない」など、そんな悩みが続いている場合はご相談下さい。専門医及び専門スタッフが相談をお受けします。

釜石会場	大槌会場
◆会場:釜石地区合同庁舎2階相談室 (〒026-0043 釜石市新町6-50)	◆会場:大槌町上町ふれあいセンター (〒028-1115 大槌町上町2-16)
◆日時:毎週月曜日 13時～16時	◆日時:毎週金曜日 13時～16時

■ 精神保健相談(こころの相談)(電話にて要予約)

認知症やうつ、思春期のこころに関する事など、こころの悩みや不安について、ご本人やご家族の相談に対し、専門医が相談をお受けします。

- ◆会場:釜石地区合同庁舎2階相談室
- ◆日時:毎月第4木曜日(3月22日) 13時30分～16時



★予約・問い合わせ先 岩手県釜石保健所 保健課 TEL 0193-25-2702

【編集後記】

来月から情報誌「キックオフ」は月1回の発行になります。キックオフ増刊号で取り上げてきた「医師会コラム」に加え、新しい企画で、誌面もバージョンアップします。これから住民の皆様にも役立つ情報などをご紹介していきたいと思っておりますので、今後とも情報誌「キックオフ」をよろしくお願ひ致します。

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。イベントの情報・営業中のお店の情報・その他・紙面に載せてほしい情報など何でもお気軽にお問い合わせください。お待ちしております！
* 広告料等は一切かかりません。

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