

# いどばた

気仙沼  
コミュニティー  
ペーパー

発行  
2012年  
5月25日

## 第9号

### お花見&お散歩特集

暖かく、屋外が気持ちの良い季節になりました！様々な仮設住宅で  
お花見などのイベントが催されましたので、その一部をご紹介します！

#### 松崎高谷地区住宅

5月1日(火)松崎高谷地区仮設住宅自治会で、周辺住民も  
お招きして、団子や焼肉・焼きそばを食べながらお花見  
を行いました♪住民の方が協力しあい、会場セッティ  
ングや野菜切りなどを行っていました(●^o^●)料理が  
出来てからは、皆でテーブルを囲み、桜の話で盛り上  
がり、凄く和やかな雰囲気でした(^\_^)



#### 福祉の里住宅

5月11日(金)福祉の里C棟でお花見会が  
ありました。当日は雨模様で、談話室  
での開催となりましたが、桜の花を  
テーブルに飾り、室内でのお花見を楽  
しみながら会食をしていました。



#### 小原木小学校体育館

5月3日(木)小原木小学校仮設・  
小原木中学校仮設・小原木小学  
校・小原木中学校で合同のお花見  
会が開催されました♪当日はあい  
にくの雨で、外での開催は出来ま  
せんでしたが、小原木小学校の体  
育館を借りて、ライブや大道芸が  
行われ、参加された方は、歓声を  
上げ大盛り上がりでした(^\_^)

#### 柳沢(上沢)住宅

5月15日(火)福祉の里A棟・B棟・C棟  
合同の交流会がありました(\*^\_^\*)  
外で、お花を見ながら会食の予定で  
したが、雨の為、燦さん館の和室を  
借りて開催されました。室内  
でも、住民の皆さんは笑顔が満  
開でした♪



5月12日(土)松崎  
柳沢(上沢)住宅で、お散歩と食事会が行われました。  
当日は曇り空の為、雨が心配されましたが、無事にお  
散歩を終え、談話室で豚汁とおにぎりを皆でおいしく  
食べました♪「次はもっと散歩の距離を延ばそう  
ね!」と、とてもいきいきと話されていました!(^\_^)!





# ♡ 気仙沼で活動している団体の紹介 ♡

# 福祉の里B仮設 レシピその②

## シャンティ 国際ボランティア会



住民の気持ちに寄り添い、少しでも復興へ反映できるよう、今後も地域づくりに協力していきたいと思っています。

シャンティ国際ボランティア会(SVA)は、本吉・唐桑地区を中心に活動している団体です。震災直後の3月から、避難所での物資の配布や、気仙沼のボランティアセンター立ち上げの手伝いを行ってきました。現在は、「高齢者や若い世代、そして子どもが安心して暮らせる地域づくり」を目標とし、コミュニティ支援や子ども支援、生業支援を行っています(^o^)/  
今後もこれまでのつながりを大切に、住民の方が主体的にまちづくりを行っていただけるような活動を目指しています!!!!!!

## ワールド・ビジョン・ジャパン



まだまだご不便な生活は続くと思いますが、皆さんで声を掛け合い助け合ってください！そのために少しでもご支援できればと日々活動しております！

ワールド・ビジョン・ジャパンさんは、2011年3月から気仙沼に入り、活動を続けている団体です!!!! 震災直後は物資の配布や学校再開支援を行い、その後総合体育館の避難所に食事を提供できる施設(コミュニティキッチン)を作りました。また、仮設住宅へ布団や生活用品の提供等も行ってきました。現在、雇用支援や仮設住宅の自治会活動のコミュニティ支援、防災設備支援を行っております♪



前回に引き続き、福祉の里Bのお母さんから教えてもらったレシピを紹介します!!

今回は、いつものホットケーキをよりおいしくする裏ワザをご紹介します!!

♪ (●^o^●) ♪

### 【材料】

- ・牛乳・・・60cc
- ・ホットケーキミックス・・・200g
- ・卵・・・1個
- ・ヨーグルト・・・25g
- ・バニラアイス・・・25g

### 【作り方】

- ① 材料をすべて混ぜて、生地を作る
- ② 熱したフライパンに油をひいて、両面きつね色になるまで焼く(片面約3分ずつ焼く)
- ③ お皿に盛りつけて完成です★

## いこちゃんの部屋③

### 仮設住宅での暮らしの工夫♪

春と言えば洗濯シーズンですね(^.^♪ 物干し竿いっぱい洗濯物を干すと、風などで飛ばされたりしませんか？

そんな時は・・・物干し竿に『洗濯ロープハガー用』(400円程)を取り付ければ、ハガーの落下を防ぎます!!



### POINT!

ロープの両端は園芸用の結束バンドで固定すると、ロープが伸びなくてすみやす♪

仮設在住のKRAスタッフりこちゃんがお届けしました♪



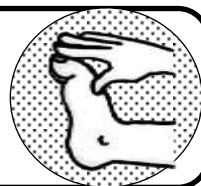
# ★長生きできる歩き方★ 歩く人。プロジェクト!

## 歩行前の ワンポイント ストレッチ★

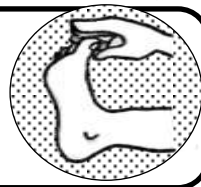
4月28日(土)に長磯七半沢地区仮設住宅、4月29日(日)に水梨コミュニティ仮設住宅で、OVAL HEART JAPAN (オーバルハートジャパン) さんによる【歩く人。】という長寿ウォーキング講座が行われました。スポーツ医学の専門家である土井龍雄(どいたつお)先生による、健康に歩くためのご指導や、専門の機器を使い、歩いているときの足腰への負荷のかかり方についてのチェックなどを行いました。オーバルハートジャパンさんは、今後も気仙沼市内でこういった講座を開く予定だそうです!

今回は特別に、教えていただいたストレッチの一部をご紹介します( \*^\_^\* )

① 片手で足首をおさえ、つま先を持って手前に足指を曲げます。

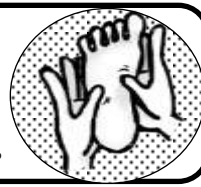


② 次に反対につま先を反らせて、足の甲側へ伸ばします。



① と ② を繰り返す

③ つちふまず全体を、両手の親指で押します。



こうして筋肉をほぐしたり、散歩の前に足踏みを繰り返すだけで、格段に転倒が減るそうです!

※安定した場所に座って行ってくださいね♪



## ☆気仙沼☆ 仮設商店街店舗紹介

今回は!!

☆鹿折・復幸マルシェ☆  
をご紹介します♪  
ぜひ訪れてみてください!

## 斉新米店

代表者 \* 斉藤 敬一

営業時間 \* 09 : 30 ~ 17 : 30

連絡先 \* 0226-24-1100

以前は鹿折地区に6軒あった米屋は震災で当店1軒になってしまいました。皆様に親しまれる元気な米店になりたいと思いこれからも頑張っていきます(^\_^)

### アポイント

☆こだわりの米販売

☆Goodクリーニング “マ号”

取次店

毎度 どーも!!  
味よし 艶よし  
用意してまーす  
お茶してけらいんね!



## 田畑酒店

代表者 \* 伊藤 宏美

営業時間 \* 10 : 00 ~ 18 : 30 (頃)

連絡先 \* 090-4555-5504

地酒をメインに、ビール・焼酎・タバコなどを取り扱っています( \*^\_^\* )  
復幸マルシェ、オリジナルラベルの地酒が好評です♪  
＼(° □＼)(／□°)／



マルシェの  
オリジナルラベルの  
地酒 あります。





# ハローワークで仕事を探そう!! ☆出張相談会☆



ハローワーク気仙沼では、“出張相談会”を行っています。震災などで仕事をなくした方や、車を失いハローワークまでなかなか足を運べなくなった方の為に、市内と南三陸町の公共施設を回り、相談会を開催しているそうです!! お仕事の相談や紹介まで、スタッフ3名が親切に対応してくれます♪月(●^o^●)♪月

## ※2012年6月の出張相談会予定表※

階上公民館	毎週月曜日※13:30~15:30
松岩公民館	毎週水曜日※14:00~15:30
大島公民館	第2・4木曜日※11:00~15:30
唐桑総合支所	毎週水曜日※10:30~12:00
本吉体育館	毎週金曜日※10:30~12:00
大谷公民館	毎週金曜日※13:30~15:30
南三陸社会福祉協議会 (平成の森)	毎週月曜日※10:30~12:00



## スタッフさんからのメッセージ

仕事を探している方  
誰でもOKです♪♪  
是非ご相談ください  
(^\_^)v

**第10号は6月10日  
発行予定です!**

(社) 気仙沼復興協会【KRA】福祉部  
NPO法人 SEEDS ASIA  
気仙沼市魚市場前7-13 海鮮市場海の市3F  
TEL 0226-22-6211

※この事業は気仙沼市保健福祉部高齢介護課から委託を受けています。

みんなに教えたい・  
記事にしたいお話や  
おすすめのレシピ  
etc...  
があったら、  
是非教えてください★



## KRAってなんだべ?

KRAとは「気仙沼復興協会」の略です。気仙沼市民の手で気仙沼を復興させる目的で、震災による失業者を中心に結成されました。がれき撤去・害虫駆除、写真洗浄、仮設住宅や周辺地域のコミュニティ支援等を行っています。