

いどばた 第6号

沼仙気
コミュニティー
ペーパー

発行
2012年
4月10日

鹿折中学校仮設住宅からの贈り物

中学生へ
の贈り物

3月5日(月)、鹿折中学校仮設住宅の皆さんから鹿折中学校の卒業生69名に、手編みの小物入れが贈られました。(左写真)小物入れは、支援物資の毛糸を使って作ったもの。年明けから作り始めていたそうです。震災後、避難所として鹿折中学校にお世話になったので、感謝の気持ちを込めて贈ったとのこと。作業を分担して、それぞれの得意な作業をしながら進めていったそうです。生徒たちはとても喜んでいましたよ♪(^-^)

鹿折中学校仮設住宅には、編み物や小物作りの得意な住民さんが多くいらっしゃいます。(下写真)



ゴスペラースと大道芸人サンキュー手塚さんがやってきた!

3月8日(木)・9日(金)に、KRA福祉部のお茶会に【ゴスペラース】の村上てつやさんと酒井雄二さん、大道芸人の【サンキュー手塚】さん、【Psalm】のHamaさんとMorimatsuさん、ボサノヴァ歌手の【Sophie】さん、【INSPI】の吉田さん、ギターの平井さん、大学生の方がいらっしゃいました。2日間で、条南中学校グラウンド、鹿折中学校グラウンド、市営野球場、松岩中学校グラウンド、長磯七半沢、ケーウェーブの各仮設、計6か所でパフォーマンスを行いました。

がやってきた!

サンキュー
手塚さん

KRAスタッフ
佐藤



ゴスペラースのヒット曲「ひとり」やウィスキーのCMソングをアカペラで歌ったり、「青い鳥」のアカペラに合わせてサンキュー手塚さんのパントマイムがあったりと、笑いあり、感動ありの楽しい時間でした。住民の皆さんは、アカペラにうっとりし、パントマイムで笑い、貴重なパフォーマンスの共演に感動していました(*^-^*)

※3号でご紹介した後九条仮設住宅小野寺次徳会長主催の「震災復興箱根駅伝」は、当初予定していた3月4日(日)から4月22日(日)に延期されました。詳細は小野寺次徳会長(090-3646-5156)まで、お問合せください。



郵便物転送の 延長手続きは お済みですか？

避難所での生活や転居、仮設住宅へ入居する際、郵便転送のための手続きをした方！転出届は1年で期限が切れてしまいます。延長の手続きをすることによって、もう1年転送ができますので、ご利用をお勧めします！

★専用はがきで手続き★

郵便局に備え付けの専用はがきを使用します。必要な項目を記入して、郵便局へ提出するか、ポストへ投函してください。

★インターネットで手続き★

<http://welcometown.post.japanpost.jp/etn/>
上記のURLから手続きができます。詳しくは説明をよくお読みになってください♪

どちらかで手続きを行ってください。

手続きは、忘れる前にお早目に！！

サポートセンター休業日

新年度になり、休業日の変更もあるので、改めてご紹介します。ご注意ください！

【気仙沼地区】 水曜日定休

（市営野球場仮設 ☎0226-26-5751）

【本吉地区】 月曜・水曜定休

（大谷公民館館内 ☎0226-44-3294）

【唐桑地区】 火曜・金曜定休

（唐桑燦さん館内 ☎0226-32-3497）

【一関地区】 水曜日定休（電話はOK）

（旧千厩中仮設内 ☎0191-52-5802）

* 電話相談窓口 *

《お金の悩み》

宮城県内で行われている弁護士・税理士に相談できる窓口です！

★宮城県司法書士会による無料相談

平日 午後1時～午後8時

Tel022-221-6870

★仙台弁護士会による無料の電話法律相談

10時00分～16時00分

Tel0120-216-151

花粉症解消にも！

しょうがジャム

花粉症は治すことができないと言われていますが、体質を改善することで症状を軽減することはできます。花粉症に限らず、睡眠不足や冷えなどが、体調に悪影響を及ぼします。体を温めるためのジャムはいかがですか♪

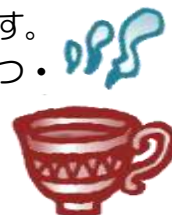


<材料>

- ・しょうが：100g
- ・はちみつ：80g
- ・レモン汁：大さじ2杯程度
（お好みで）

<作り方>

- ① まず、しょうがをすりおろします。
- ② すりおろしたしょうが・はちみつ・レモン汁を鍋に入れます。
- ③ 弱火で焦げないようによく混ぜながら、5分ほど煮ます。
- ④ 火を止め、冷めたら容器に移します。



紅茶やパウンドケーキに入れてもGOOD

サポート1

KRAスタッフの『やーたん』が気仙沼の注目スポットをご紹介しますコーナーです！

今回は岩井崎に3.11の津波で生まれた、奇跡の観光スポットをご紹介します♪



龍の松



岩井崎の潮吹き岩の手前にある【龍に見える松】が今、人気になっています♪私も実際に岩井崎に行って写真を撮ってきました。龍にまつわる場所の多い気仙沼に、震災を経て新たに生まれた観光スポットは、凄く自然の力強さを感じさせてくれるものでした♪

『生活不活発病』に気をつけましょう！

★「生活不活発病」ってなに？

「生活不活発病」とは、動かない(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことをいいます。

★どんな原因で起こるの？

家の中や外ですることが無いから…と言って、何もせずに動かないでいると、生活不活発病になってしまいます。行きたいところが無い、交通手段が無いと言って外出が少なくなっているいませんか？『使わない機能は衰える』と、よく言われますが、その範囲も衰え方も思った以上に大きいものです。「自分は大丈夫」と思って油断していると、いつの間にか生活不活発病になっているかもしれませんよ！

★『生活不活発病』になるとどうなるの？

生活不活発病になると、歩くことや身のまわりの活動などが難しくなったり、疲れやすくなってしまって「動きにくく」なってきます。そのために、家の中での活動や外出が面倒になり、ますます「動かなく」なっていく、生活不活発病はどんどん進んでしまいます。

∞予防のポイント∞

～『生活不活発病』予防のために～

- 早期発見が早く治すための最大のポイント!!自分の日頃の生活をふり返り、震災前に比べて「動かなくなっていないか?」「動きにくくなっていないか?」を考えてみましょう。
- 人生を楽しみながら生活を活発にしましょう。何か趣味を持ち、日常生活で自然に体や頭を動かす機会を増やしましょう。散歩やスポーツは気分転換も含めて効果的です。
- 「安静第一」「無理は禁物」と思い込まないで!病気の時は、どの程度動いて良いのかお医者さんと相談しましょう。病気やけが、手術の後に生活不活発病になってしまう可能性は高いので気を付けましょう。
- 気づいた時から早めの対策を取りましょう。自分のしたいことがどうすればできるのか家族や友人と話したり、地域の包括センターや専門家に相談してみてください。



【気仙沼の包括センター】

気仙沼市役所 高齢介護課 地域包括支援センター

☎0226-22-6600

内線 526 か 418 まで

☆気仙沼☆

仮設商店街店舗紹介

今回は!!!

気仙沼横丁

をご紹介します♪
ぜひ訪れてみてください(*^^)v

たすく

【代表者】 鈴木 正治

【営業時間】 11:30~14:30

17:00~22:00

【連絡先】 0226-22-3788

ランチの漁師のぶっかけうどん(エビ・ちくわ・マンボウ・さんま・イカ・ゲソ)おすすめ♪漁師のまかない丼!!(メカの中落ちの天ぷらがのっています)

新香、味噌汁は季節によって変わります♪

地産品を
あつめております

大漁丸

元《ホルモンきくちゃん》

【営業時間】 11:30~14:00

17:00~23:00

【連絡先】 090-7562-3515

新鮮な生物
市場から直送

新鮮な生物
マグロの
希少部位の
料理・珍味
漁師料理で
す(^_^)



最近市内にたくさんの仮設商店街が出来て、にぎわってきましたね! 今回から「気仙沼横丁店舗紹介」を「仮設商店街店舗紹介」と改めて市内各地の仮設店舗を紹介して行きたいと思います! お楽しみにo(*^v^*)o
次号は⇒ 福幸小町(田中前店)

KRA写真救済部移転その後！

気仙沼復興協会写真救済部が 旧月立中学校へ2月1日 に移転しました♪

展示スペースは唐桑体育館より少し狭くなりましたが、
整理されてとても閲覧しやすくなりました(*^^)v
展示しきれない分の写真などはファイルにまとめて保管してあります。
ボランティアの方も来て活動のお手伝いをしてくれています(*^o^*)／



★写真救済部スタッフ からのメッセージ★

三陸新報に写真の掲載を行っています。
自分の写真、知り合いの写真など
心当たりのある方はご連絡下さい
♪洗浄の依頼もまだまだお待ちして
います。

連絡先 **080-1662-2597**

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、
是非教えて下さい★

いどばたは今月から月2回
の発行になりました！
次号は4月25日発行予定です

文責

(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。

みなみまち cadocco
かどっこ

みなみまち cadoccoでも閲覧可能です(^_^)
旧月立中学校まで行けない方は、是非cadocco
(南町紫市場向かい) にいらしてみてください♪

毎週火・木曜日11:00~16:00

写真の閲覧ができますよ♪

※訂正とお詫び

4月号の「サポートセンター活動中！」で
ご紹介した、シャンティ国際ボランティア
会の須賀さんの名前に誤りがありました。
ここで訂正をするとともに深くお詫び申
上げます。

誤→シャンティ国際ボランティア会

“菅”さん

正→シャンティ国際ボランティア会

“須賀”さん

KRAってなんだべ？

KRAとは「気仙沼復興協会」の略です。気仙沼
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。

