

# いどばた 第7号

気仙沼  
コミュニティー  
ペーパー

発行  
2012年  
4月25日

## 日本吉農業改良普及センター跡地仮設住宅紹介

旧日本吉農業改良普及センター跡地仮設住宅(以下農改)の自治会長、森琢男(もりたくお)さんは、本吉の大沢の方です。

森さんは住民の方に積極的に声掛けを行い、住民の皆さんからも様々な相談を受けたりと頼りにされています。森さんは農改の住民の皆さんに伝えたいことがある時、『仮設内お知らせ版』をパソコンで作成し、各戸に配布されています。



森 琢男さん

農改の仮設の住民の方々は、様々な地域から集まっていますが、とても仲良しで、隣近所で声を掛けあったりしているそうですよ(\*^\_^\*)



森さんが作っている  
お知らせ版です♪

## 激走! 東日本大震災復興箱根駅伝

最終区間を走った小野寺さん

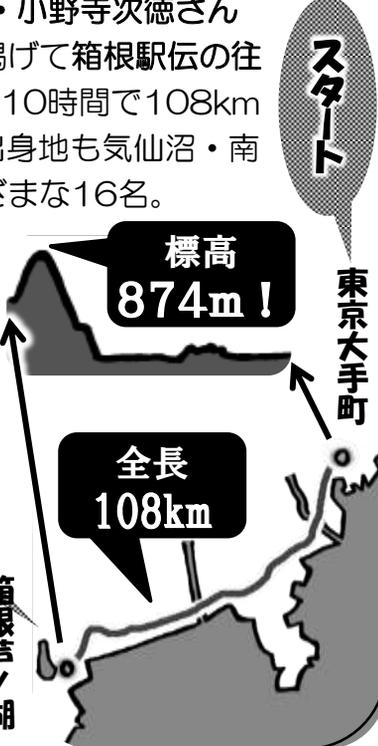


4月22日(日)、後九条児童遊園仮設住宅自治会長・小野寺次徳さん率いるランナーの皆さんが、全国への感謝の言葉を掲げて箱根駅伝の往路区間を走りました。早朝4時に第1走者が出発。約10時間で108kmを完走しました! 走者は16歳~69歳の老若男女。出身地も気仙沼・南三陸だけでなく、仙台、東京、神戸、埼玉などさまざまな16名。それぞれの力量に合った距離を走り、沿道の声援を受けながら全国に気仙沼の元気を発信しました! 後援やスポンサーなどをつけず、被災地で走り続けているそのままの姿で箱根を走る姿を見せた16名には、惜しみない拍手が注がれました。



津波で行方不明になった仲間の写真をたすきに付け、ともに走り抜きました。

ゴール!



標高  
874m!

全長  
108km

スタート

東京大手町

東日本震災復興 箱根 駅伝

箱根芦ノ湖

# ♡気仙沼で活動している団体の紹介♡



## ☆NIKOTTO☆

月1ペースで様々な団体さんと一緒に天ヶ沢仮設でイベントを行い、お茶の提供などを行っているNIKOTTO(にこっと)さんです(\*^\*)v大谷地区在住の方が主なメンバーで、震災前までの地域活動の延長として現在の活動を行っているそうです。近所の皆さんのために何かをしてあげたいという思いのもと集まったみなさんです。

# “災害OUT・SIDE”

『災害OUT・SIDE』の正村圭史郎さんを紹介致します。正村さんは滋賀県から来ている方で、仮設住宅向けの情報ペーパー【すきまかぜ】を作っています。震災直後から活動を始め、今でも本吉のはまなす公園にテントを張って居住し、活動を続けています。



本吉地域内の話題を中心とした情報ペーパーを、毎月2回本吉地域の全仮設に配布しています。  
取材→記事作成→印刷→配布をすべて一人で  
行い、各戸訪問をして、住民の方々と交流をしながらの配布を大切にしているそうですよ!!

# 小原木中学校仮設の『仮設焼き』

小原木中学校仮設の千葉さんから、「仮設焼き」という料理を教えてくださいました！ボランティアさんに作って食べさせてあげたりしたそうですよ♪  
取材の際、試食させてもらいましたが、お好み焼きのような味で「もちもち」していて、とても美味しかったです！皆さんもぜひ作ってみてください♪

**【材料】**

- キャベツ…1/4個(ざく切り)
- 味噌…大さじ1
- 卵…1個
- 小麦粉…50g
- ごはん…お茶碗1杯
- 水…適量
- 肉(なくても可)…適量



- とろろ芋…80g(すりおろす)
- ねぎ…適量(小口切り)
- かつお節…適量

**【作り方】**

- ①材料を全部混ぜる
- ②熱したフライパンまたはホットプレートに油をひき、両面きつね色になるまで焼きます。
- ③お皿に盛りつけ、ソースとマヨネーズをかけて出来上がり♪

# ★出張★ 反松公園仮設住宅 阿部さんの部屋

反松公園住宅の自治会長 阿部さんから暮らしの知恵を聞いてきました♪

春がきたとはいえ、まだ寒い日が続きますね。お風呂の追い炊きがないのでお湯が冷めてしまいませんか？

そんな時は、・・・！！  
ホームセンターでも簡単に手に入る、スタイロフォーム(発砲スチロール)を浴槽のサイズにカットして中蓋にすれば朝まで暖かさが保てます♪

**POINT!**  
浴槽のサイズにきちんとカットする事!!  
小さいフタを作っておくと、水を足すとき便利です♪



# 誤嚥性肺炎の防止に、お口のケアを!

【肺炎】と【お口のケア】は一見関係がないようですが、実はお口のケアをすることによって誤嚥(ごえん)性肺炎の予防に繋がります。【誤嚥性肺炎】とは、食べ物を飲み込むときに誤って肺に入ってしまう【誤嚥】から起こります。

健康増進課の事業として、お茶会といっしょに口腔ケアのセミナーを開催しています!

歯科医と歯科衛生士が、仮設住宅をまわっています!!



## \*肺炎の予防\*

- ①口の中を清潔にする事。
- ②口のまわりの筋肉や飲み込むための筋肉を鍛える。
- ③かかりつけの歯医者などで相談を。(正しい知識が大事)

## \*効果的なケア\*

- ①1日3回きちんとした歯磨き(食事後30分以内が理想)・夜の歯磨きの時間を長めにとって丁寧に行う。
- ②総入れ歯など自分の歯でない方も、柔らかい歯ブラシ・スポンジ状の歯ブラシなどで、粘膜を刺激し口の中の筋肉を鍛える。
- ④歯磨きが出来ない状況の場合は、うがいだけでも効果がある。

## ☆肺炎にかかりやすい状況☆

寝たきり・口の中を清潔に保てない・口まわりの筋肉や飲み込むための筋肉が衰えているなどの状況。“ゼロゼロ”した咳などをしている方は要注意!! 急に食欲が低下してきた時はすぐにご相談下さい!!

菅原歯科 問い合わせ先

住所 宮城県気仙沼市南郷 5-3 Tel 0226-24-1818

菅原歯科の先生にお話をおうかがいしました(^\_^)



## 福幸小町田中通り

をご紹介します♪ぜひ訪れてみてください!

## ★気仙沼★ 仮設商店街店舗紹介



## シェ・ササキ (洋菓子店)

代表者\*佐々木 宏一  
営業時間\*09:30~19:00  
連絡先\*0226-22-1919

## あいロール ¥880

震災以前は『リアスシュー』も人気商品でしたが、オープンのスペック(性能)が足らずまだ作れていませんが、

工夫して近いうちに復活させたいと思っています(^\_^)



## 福幸酒場 おだづまっこ うまみや おだづまっこ

代表者\*熊谷 恵  
営業時間\*昼の部 11:30~14:30  
\*夜の部 17:30~23:30  
連絡先\*0226-24-0205

## 美味しいお酒を おだづまっこに ちびちびと下さす

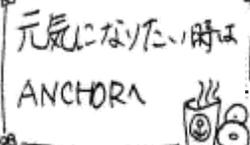
ランチでは、自慢の坦々つけ麺が大好評!!夜の部は、地元食材や地酒をメインに美味しいメニューと美味しいお酒でスタッフ一同お待ちしております。お食事だけでもOKです♪



## アンカーコーヒー&バル田中前店 アンカーコーヒープレミアム店

代表者\*(株)オデラコーポレーション  
営業時間\*月~土 9:00~22:00 (18:00~はバルのみ)  
\*日曜日 9:00~18:00  
連絡先\*0226-24-5655

こだわりのイスペリにふんわり温めたミルクを注いだカエテや手作り焼きドーナツが人気です!バル(夜の部)では、本場の入産の生乳をおつまみにワイ等のアルコールもお楽しみできます♪糸井重里さんとコラボしたNEWオリジナルブレンド好評販売中です!!



# 気仙沼にも春が来た!! やっぱ桜だよな♪(〇)

## 気仙沼大川桜保全の会

大川の桜並木はJR鉄橋から内ノ脇まで270m 続いています(114本)  
地域の方達が長年にわたって少しずつ植えてきました。

しかし、桜の成長とともに剪定(せんてい)など管理が難しくなり、桜並木は少しずつ廃れていってしまいました。そんな時に青年部の会長をしていた橋本恒広さんが音頭を取り“気仙沼大川桜保全の会”を立ち上げ、桜の保全活動を始めました。

※H24年大川さくらまつりは、橋本さんが実行委員長となり、行っています。

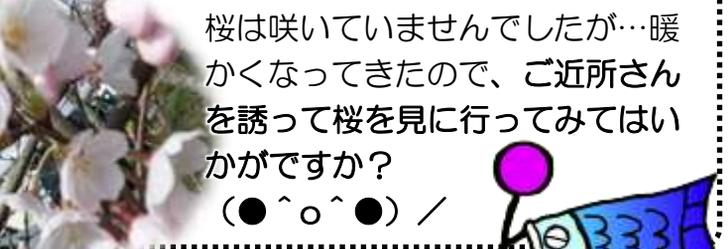
## ★震災を乗り越えて 大川さくらまつり復活★

昨年中止された気仙沼大川さくらまつりが今年復活します！期間は4/22(日)～4/29(日)まで。22日は様々なステージイベントやキャンドル点灯、音速ラインのアコースティックライブもあったそうですよ(^-^)/

28日と29日はステージイベントが行われ、ミラーボールの光のオブジェも来ます！期間中は毎日、夕方から提灯(ちょうちん)を点灯し、屋台が開かれています。イベントのある22日、28日、29日は、各仮設店舗・イオン気仙沼店(旧気仙沼ジャスコ)・さくらまつり会場をまわる巡回バスが運行されます！22日の時点では

桜は咲いていませんでしたが…暖かくなってきたので、ご近所さんを誘って桜を見に行ってみてはいかがですか？

(●^o^●)/



### ※訂正とお詫び

第6号の「ゴスペラーズと大道芸人サンキュー手塚さんがやってきた！」

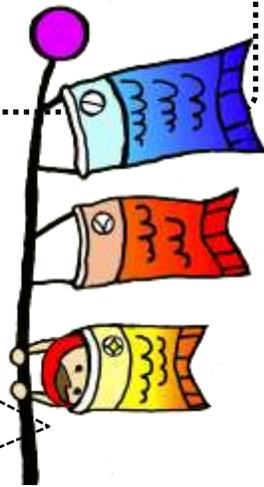
でご紹介したメンバーの名前に誤りがありました。

ここで訂正をするとともに深くお詫び申し上げます。

誤→Psalmの浜野さんと森松さん

正→PsalmのHAMAさんとMORIMATSUさん

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！



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。

### 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。