

いどばた

沼仙気
コミュニティー
ペーパー
第10号
発行
2012年
6月10日

お散歩シーズンがやってきましたね(●^o^●)

ちょっと外に出かけませんか??

5/26(土)切通仮設・5/30(水)
田中公園仮設・5/31(木)松川①
仮設にて“お散歩”のイベントが
開催されました(-)-☆



切通仮設での ★お散歩ご紹介★

もうすっかり初夏ですね♪
近頃は、暖かくなってきたことも
あってか、住民の方達から『外の
空気に触れたいから、散歩とかし
たいね』という声が上がったこと
を受け、お散歩&ピクニックを行
う事になりました(^O^)/

イベント当日は非常に天気が良く、お散歩日和でした♪
KRAスタッフが仮設住宅に到着すると、すでに住民の方
が談話室の前に集まっています、待ちきれない様子でした♪
お散歩中も、景色の話や道端に咲いているお花の話などで
会話が弾みました！ 目的地の大川せせらぎふれあい公園
に着くとテントを張り、お茶を飲みながら持ち寄った漬物
やがんづきなどを食べ談笑しました♪
子どもとスタッフが一緒になって、川辺で“水切り”をし
て、大はしゃぎ♥♥ 自然の澄んだ空気を満喫して無事イ
ベントが終了しました♪

松崎柳沢(上沢)仮設 | なでしこ会 | 紹介

松崎柳沢(上沢)仮設の自治会は、『なでしこ
会』という、女性だけで組織された自治会で
す。『お父さんたちや若い人たちは仕事で忙
しい為、なかなか自治会の運営まで手がまわ
らない』といった理由で、お母さんたちが自
治会を立ち上げることになったそうです。会
長や副会長、会計や庶務など、それぞれの役
員や住民とで連携が取れていて、誰かが忙し
い時は他の人がカバーをしています!!
ボランティアさんとの交流も盛んで、
南京玉簾(なんきんたますだれ)やパソコン教
室など、多数のイベントが行われています。



- * また、自治会主体のイベントも多く、普段の何
* 気ない会話の中から企画されているそうです！
* 住民同士での料理教室などもあるそうですよ！
* (*^~^)

♡気仙沼で活動している団体の紹介♡

日本国際ボランティアセンター



ぜひ一緒にやりましょう！

JVC(日本国際ボランティアセンター)さんは、2011年3月から気仙沼で活動をしています。7月までは社協の運営支援を行い、8月から気仙沼に事務所を置き、鹿折地区の四ヶ浜(大浦、小々汐、梶ヶ浦、鶴ヶ浦)を中心に支援を行っています!!! 仮設住宅での生活支援、コミュニティ支援を中心とし、今後は集団移転のお世話を中心とした活動をしていきます(^_^)☆

日本冒険遊び場づくり協会



【日本冒険遊び場づくり協会】さんは避難所の頃から子どもの遊び場づくりを通じて支援を行ってきました。現在は大谷小・大谷中近くの本吉町寺谷に屋外の遊び場【あそび〜ば〜】を設置。プレーリーダーのかんぺ〜さん(神林さん/写真中央)が常駐し、多くの子どもたちが遊んでいます！また、遊び道具の詰まった車【あそぼっカー】での出前遊び場も行っています。詳しくは下記問い合わせ先まで。

子どもも大人も、いつでも遊びに来てください。「各地域で活動している遊び場づくり」のお手伝いもしています。遊び場の出前をしますよ〜♪

☎ 080-5546-1480(神林さん)



☆非常時に使える☆ 防災食レシピ①

今回から、非常時に役立つ防災食レシピを特集します！愛知県の碧南防災ボランティア連絡会さんが考案したレシピをご紹介します！

ポリ袋で簡単♪ご飯の作り方

【作り方】

- ① 2重にしたポリ袋の中に、米と水を入れて空気を抜き、口をしめる。
- ② 沸騰した鍋のお湯の中に材料の入ったポリ袋を浮かべ、30分間煮る。
- ③ 出来上がり♪

【材料】(1人分)

- ・米……………100g
- ・水……………130cc
- ・ポリ袋…2枚



【ポイント】

- ・米は無洗米でなくても大丈夫！普通の米を洗わずに使います。
- ・米は水を入れて15分浸け、炊きあがってから15分蒸らすと、いっそう美味しくなります。
- ・ポリ袋のまま器に被せて食べれば、食器を洗う水が節約できます。

やーたん

春といえば『徳仙丈山』

3



気仙沼の水梨の奥に進むとツツジのキレイな山、徳仙丈があります♪

私達が取材に訪れた時(5月中頃は、駐車場や会場までの道などを、重機で整備を行っている段階でしたが、遊歩道の入口付近は既にツツジが咲き始めていました♪♪

ツツジは、山を真っ赤なりボンで巻いて、飾りつけたように見えます♪
山頂からは、気仙沼大島を見渡すこともでき、第一展望台から見える、“つつじヶ原”は必見です!! (●^o^●)

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した!



梅雨時期になると怖いのが“カビ”です!

“カビ”が原因で肺炎に

なってしまふこともあります!! (;0;)

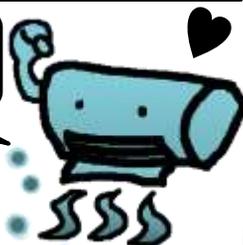


激しい咳をもたらす病気には、マイコプラズマ肺炎、百日咳、結核などがあります。その他、五月から十月にかけての咳は、**夏型過敏性肺炎**の疑いがあります。

※こんな咳には要注意です!!

- 1.旅行などで数日外泊すると治る
- 2.去年の夏も咳が止まらなかった
- 3.同じ職場で何人も咳をしている
- 4.最近引っ越しをした
- 5.風邪薬の効果があまりない
- 6.熱がないのに咳だけ激しくなった
- 7.咳の症状が進み呼吸しにくくなった

僕“カビ”を出してるよ
くゝゝゝ ; >



かび!!かび!!かび!!

夏型過敏性肺炎

とは、ほこりやカビや細菌を反復して吸い込むことにより、アレルギー反応を起こし、その結果肺炎を起こすという過敏性肺炎の中のひとつです!! 夏に発症し、秋には症状が消えますが、数年にわたって同じ季節になると繰り返す傾向があります。＼(◎o◎)／!



エアコンの危険性!

エアコンは部屋の湿度を下げるためには有効ですが、カビの発生原因にもなります。エアコンを冷房状態から急に切ると中に水滴がたまりやすくなることよって、カビが発生します。エアコン内にカビが発生していると、使用開始から数分で、吹き出し口から大量のカビ胞子が飛散するそうです。【カビの増殖を防ぐためにはエアコンを切る1時間ほど前に送風状態にすると効果的です!】加湿器や空気清浄機、カーエアコン、全自動洗濯機などもカビが溜まりやすいので、気を付けましょう!!!

★気仙沼★

仮設商店街店舗紹介

今回は!!

☆福幸小町☆

南ヶ丘店をご紹介します♪
ぜひ訪れてみてください!



福幸小町

はな美

代表者*旧 マルハイ スタッフ

営業時間* 10:00~18:00

連絡先* 0226-22-2998

寝装品...

布団打直し、オダ-カーテ、各種引き出物等承ります。(電話を頂ければ、係員がお伺いします)

呉服...

和装小物、高級呉服、洋服等商品豊富に品揃えしております。どうぞお気軽にお越しください。

はな美



入道雲を見たらご用心!!

●○○初夏の防災対策○○●

先日、関東地方で大規模な竜巻が発生し、甚大な被害を生みました。また、落雷での被害も大きなニュースになりました。

雷雨時の落雷の対策は必須ですが、竜巻や突風も、わたしたちにとって無縁のものではありません。

竜巻は沿岸の平地で起こりやすく、日本中どこ

でも発生の可能性があるので！

被害の有無を分けるの

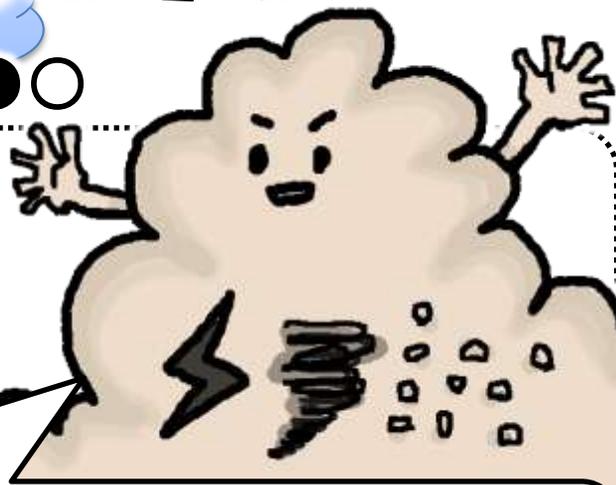
はとっさの判断です。

防災方法を確認して

おきましょう!!

【春の入道雲はヒョウが降る】とよく言われます。

真夏の入道雲は晴れの日々の代名詞ですが、それより前のシーズンの入道雲には、悪天候がつきもの。梅雨頃までの入道雲は、竜巻の発生や落雷、ヒョウの降る大きなサイン！注意して空を眺めてみましょう！



竜巻のときは…? 雷のときは…?

● 頑丈な建物に避難する

- ・物置きなどの弱い建物は×
- ・なるべく低い階で身を伏せる
- ・建物がない場合は側溝などの中に身を伏せて頭を守る

● 窓・カーテンを引く

- ・あれば雨戸を閉めるのがベスト！

● 建物の中に避難する

- ・建物がない場合は木や電柱などの高いものから4m以上離れる

● 雨が降っても傘はささない

- ・体勢もなるべく低くかがんで避難を

● 家電からなるべく離れる

- ・落雷で電流が流れてくることが！

【まだ大丈夫】や【もう大丈夫】は厳禁です!! 悪天候のときは早めの対策と、過ぎた後にもしばらくは用心が必要です。普段から気を付けましょう♪

みんなに教えたい、記事にしたいお話やおすすめレシピetc...があったら、ぜひ教えてください★

第11号は6月25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

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。

気仙沼復興協会福祉部は
CIVIC FORCE(シビックフォース)の
ご支援を頂き、活動しています。