

# いどばた

気仙沼  
コミュニティー  
ペーパー

3月号

発行  
2012年  
第4号

## ♡ 仮設住宅自治会の活動 ♡

### ～大峠山②(上)仮設住宅～

大峠山②仮設住宅の親睦会長・畠山幸雄(さちお)さんは、夫婦で住民のお世話をしています。会長さんは普段から声掛けをこまめに行い、談話室の水道凍結防止の管理も朝晩毎日行っています。雪が降ったときは住民が自然と集まって雪かきをしたり、水道凍結があれば隣近所で水やお湯を持って行ってあげるなど、仲良くアットホームな親睦会です。

1月にはお母さん達で話し合っておこわを炊くなどして新年会を行い、20名以上の住民が集まって盛り上がったそうです！今後は、みんなで談話室に集まってラーメン作りなどをしていとおっしゃっていました(^-^)



### ＊ほっと小話＊



前回ご紹介した後九条仮設住宅の小野寺さんの取材にうかがった際、見覚えのあるキーホルダーを付けていることに気がしました。それは、畠山さんが作っているオリジナルのキーホルダーでした。詳しく尋ねると…なんと!!二人は中学時代の先輩後輩関係とのこと！震災後、所在がわからず連絡できずにいたそうです。意外な偶然に驚きながら、畠山さんの現状を伝えたところ、後日二人は再会できたそうです(\*^-^\*)

### ～水梨コミュニティセンター仮設住宅～

水梨コミュニティセンター仮設住宅では、自治会の皆さんで曜日を決め、編み物やお茶会を毎週行っているそうです(^\_^)v KRAスタッフが取材に行ったのはお茶会の日でした。

お母さん達はお菓子を食べたりお茶を飲みながら、その日は編み物もしていました♪

自分たちの作品を見せ合ったり集会場に飾るなど和やかな雰囲気でした。

また、お父さん達も参加していて、お茶を飲みながら会話をしたり、本を読んだりとゆっくりと過ごされていました(^-^)



ボランティアの先生に教わったタコ人形に、自分たちで新たに手を加え、水梨タコと愛称をつけて呼んでいました♪ たくさんのタコが飾ってあるツリーは可愛くて必見です！



# サポートセンター 活動中！



今回は一関地区の応急仮設住宅入居者サポートセンターをご紹介します！

一関サポートセンターでは、旧千厩中学校・旧折壁小学校両仮設住宅の住民のみなさんの暮らしをサポートをしています。

旧千厩中学校仮設住宅は今も新しい入居者が多く、住民の多様な悩みに対応するために職員は日々駆け回っています！

春以降、雇用促進住宅や借り上げ住宅のサポートも強化していく予定です。

各センターには職員が常駐しています。

気仙沼地区：市営野球場仮設集会場内

(☎26-5751 FAX26-5752)

本吉地区：大谷公民館内 (☎44-3294)

唐桑地区：燦さん館内 (☎32-3497)

一関地区：旧千厩中学校仮設集会場内

(☎0191-52-5802)

## \* 電話相談窓口 \*

### 《高齢者》

日本老年精神医学会では、東日本大震災により被災された方・ご家族の皆様の心に関する電話相談窓口を開設しています。

悩みは溜め込まずに相談を！

☆お多福もの忘れクリニック（茨城県）

Tel 029-291-6211

火曜日、水曜日

☆介護老人保健施設やすらぎ（千葉県）

Tel 047-426-5715

火曜日：14:00～16:00

☆（独）国立長寿医療研究センター

行動心理療法（精神科）（愛知県）

Tel 0562-46-2311

月曜日：13:00～16:00（休日不可）

木曜日：9:00～12:00

## ●高血圧対策●

### 白菜の

### 中華クリームスープ

#### \*材料(2人分)

- ・白菜…80g
- ・きくらげ(乾)…適量
- ・干しエビ…適量
- ・水1/2カップ
- ・油…小さじ1/2

A

- ・低脂肪牛乳…1カップ
- ・鶏ガラスープの素…小さじ1/2
- ・酒…小さじ1強
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々

B

- ・片栗粉…小さじ1と1/3
- ・水…小さじ2

#### \*作り方

- ① まず、白菜は一口大に切ります。きくらげは水で戻し、水気を絞って食べやすい大きさに切ります。干しエビは分量の水で戻し、水気をきっておきます。戻し汁はとっておいてください。
- ② 鍋にサラダ油を熱して、先に白菜の芯を炒め、軽く火が通ったら白菜の葉を加えて炒め合わせます。白菜に火が通ったら、Aの調味料・干しエビの戻し汁・きくらげ・干しエビを加えて煮ます。
- ③ 具材に火が通ったら、最後にBの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、器に注いだら完成です。

## いにちゃんの部屋①

仮設在住のKRAスタッフりこちゃんがお届けします(^\_^)v

仮設住宅での  
暮らしの工夫♪



アコーディオンカー  
テンの下から冷気が  
吹き込みませんか？

そんな時は、テーブルクロスなど厚手の物を、アコーディオンカーテンの下に貼ったりすると冷気が吹き込まず快適に過ごせます(^\_^)♪

※ドアの上にも貼ると  
さらに良い！！

### POINT!

貼りつける時には防水の透明テープを使うと  
はがれにくいです♪

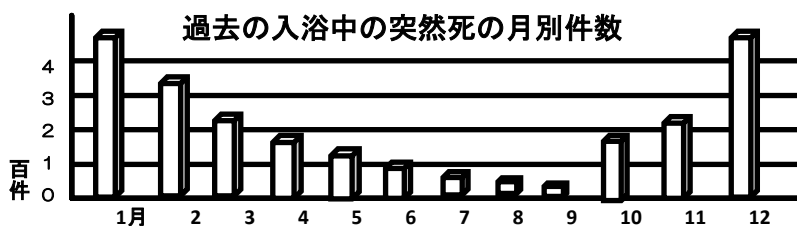


# 気温差による脳卒中・心臓発作の危険に 気を付けよう！！

～入浴時に身体に負担をかけないために～

寒い日が続き、家の中にいる時間が増えてくるかと思いますが、家の中においても温度変化は身体に大きな負担を招くことがあります。気温差が5度あるだけで、脳卒中や心臓発作の危険性が高くなります。気温差があることにより、血管の収縮が急激に起こり、血圧の変化が激しくなるからです。家の中では、居間を出た時の室温の急激な変化に注意が必要です。居間だけ暖房が効いていて、寒いトイレやお風呂に行く場合には、大変に危険です。また、お風呂に入る時も、服を脱いで寒くなった後に熱いお風呂に入ること、急激な血管の拡張が起こるため、入浴中に倒れる方が多いそうなので気を付けましょう。

- お湯の温度は熱くしすぎず、40度前後にする。
- 入浴前に湯船のフタをはずすなど、浴室の温度を上げる工夫をする。
- みぞおちの深さでお湯につかる。ただし、体を冷やすと肺炎を起こす恐れもあるため肩にタオルをかける。
- 入浴時には家の人に声をかける。



風邪が流行る季節です！

## ★風邪予防のPOINT★

- ◆手洗いをしましょう。外から帰ったら、手洗いを心がけましょう。
- ◆うがいをしましょう。
- ◆健康管理に気をつけましょう。栄養と睡眠を十分にとり、体力や抵抗力を高めておきましょう。
- ◆室内では適度な湿度（50～60％）を保ちましょう。



## 気仙沼横丁 店舗紹介

第2回

ぜひ訪れて  
みてください♪



### 宮川商店

代表者：宮川 廣光

営業時間：8：30～17：30

連絡先：0226-22-3833

他店にないおいしい商品  
果物・野菜を取り揃えて  
います!!価格も安く、とっ  
ても面白いお店です☆店  
内を見ているだけでも楽  
しいですよ♪

野菜 果物  
激安価格!!



### かに物語

(株)カネダイ

代表者：熊谷 公男

営業時間：11：00～19：00

連絡先：0226-23-1821

取り扱いのカニ《まるすわい  
がに》は海外での評価は高い  
のですが、国内での消費は少  
ないカニです。当店かに物語  
では見た目は悪いが美味しい  
《まるすわいがに》  
を提供している  
日本唯一の  
お店です♪

試食やっております。  
お気軽にお寄せ下さい。



### Cafe&dining BUGGY

代表者：菊田 エリカ

営業時間：12：00～14：00

17：00～24：00

(木曜・日曜夜定休)

連絡先：090-6629-1122

メニューの品数が多い!! 刺身  
類から鉄板物、揚げ物、焼物、  
モーランドのMILKを使ったメ  
ニュー!! クリームチーズ天ぷ  
ら・MILK鍋(カモ)・  
クリームチーズ  
ケーキおすすめ  
です♪

MILK料理

おすすめ



# ★遊び場★行ってみよう♪

## あそび〜ば〜

## 古町児童館

もうすぐ春ですね♪  
みんなで新しいスポットに  
遊びに行ってみませんか？

小屋や手作りの遊具があり、まるで隠れ家の  
ような、こどもたちが自分たちで工夫するこ  
とのできる遊び場です。

大谷中学校仮設住宅より基幹農道寄りに可愛  
い看板が出ています。



本吉町寺谷8-3  
月・水・金  
14:00~17:00  
土・日・祝  
10:00~17:00

大人もついていて思い切り遊ぶことができる  
空間です。こどもだけでなくお母さんたちの  
ための教室なども多く行われています。  
すこやか・気仙沼中学校仮設・鹿折中学校仮  
設へ移動児童館も行っています♪

古町2丁目2-51  
(補陀寺裏)  
☎ 23-4648  
火曜日~土曜日  
9:00~17:00



**くりの木広場** (小泉中学校近く)  
外尾仮設住宅から坂を上った先にある広場です。

**東岡児童遊園** (本吉町津谷松尾6-5)  
遊具が豊富でカラフルな公園です。

**福祉の里公園** (福祉の里AB仮設住宅横)  
テニスコートの横にあります。

**ドラゴンパーク** (市内八日町 / 安波山麓)  
安波山への登山道にもなっています。

**本吉総合体育館** (本吉町津谷新明戸136)  
アリーナの貸し出しが再開されました。  
トレーニング室・卓球場・幼児体育室などの  
室内設備が無料~100円、テニスコートが昼間  
200円・夜間610円で利用できます。  
☎ 42-3111



文貴

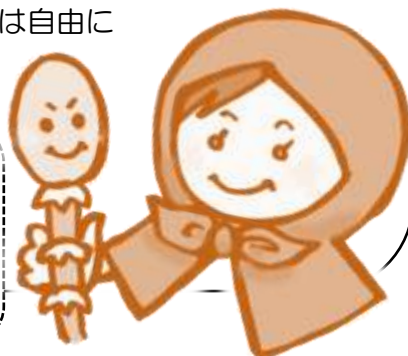
みんなに教えたい・記事に  
したいお話やおすすめの  
レシピetc…があったら、  
是非教えてください★

**遊びは想像力を育てます♪**  
他にもいろんなスポットがあります (^ ^\*)

**赤岩児童館** (市内赤岩老松117)  
☎ 22-6879  
9:00~17:00 (火曜日~土曜日)

**大島児童館** (市内高井40-2 小学校内)  
☎ 28-2655  
9:00~17:00 (火曜日~土曜日)  
(こどものみの場合は学校の下校時間と同時刻)

**南町Cadocco** (市内南町 / 紫市場内)  
☎ 090-5592-4405 (坂本さん)  
開いているときには自由に  
遊べます。



(社) 気仙沼復興協会【KRA】福祉部  
NP0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？** ↑fucco-chan  
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。