

いどばた

気仙沼
コミュニティー
ペーパー

4月号

発行
2012年
第5号

あれから一年...

3.11

東日本大震災から1年が経ち、市内の各所では様々な形で追悼の行事が行われました。

Kウェーブでは「東日本大震災1周年追悼式」が行われました。また、本吉のはまなすホール・唐桑の燦々館・大島の大島小学校に献花台が設けられ、Kウェーブの追悼式の様子が中継されました。

市内の仮設店舗、南町紫市場では鎮魂と感謝の気持ちを込めた

「3.11メモリアルイベント」復興マルシェでは復興の願いを込めたイベントが行われました。夜になると、本吉や唐桑等でのキャンドルでの追悼。

内湾の柏崎・神明崎・蜂ヶ崎の3ヶ所から光の柱を上げる

「3.11からのヒカリ」ここで挙げた他にも様々な形で犠牲者を悼むとともに、復興への決意を新たにしている各行事が行われました。

犠牲者の皆様には謹んでお悔やみ申し上げます。

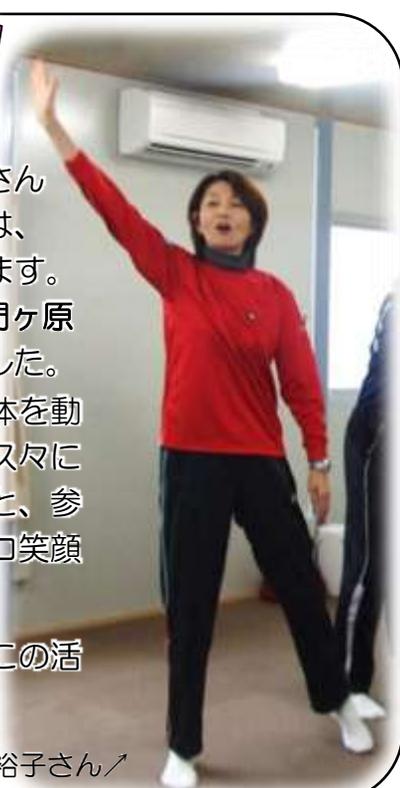


三屋裕子さんがやってきました！

健康寺子屋をご存じですか？ バレーボール元日本代表・三屋裕子さんが、健康のためにストレッチなどを教えている教室です。三屋さんは、震災直後から被災地での健康支援を始め、今でも気仙沼へ訪れています。1月22日(日)は松岩中学校、2月26日(日)には市営野球場・五右衛門ヶ原テニスコート・五右衛門ヶ原運動場の3か所の仮設住宅で行われました。

ゲーム感覚で楽しく体を動かすことができ、「久々にこんなに動いた！」と、参加者はみんなニコニコ笑顔になりました♪

三屋さんは、今後もこの活動を続ける予定です。



参加者に動きかたを教える三屋裕子さん

【いどばた】は、
わたしたちがつくっています♪



私たち気仙沼復興協会 福祉部のコミュニティーペーパー班3人が中心となって【いどばた】を作っています♪
気仙沼のホットな情報や、各仮設住宅のみなさまのほのぼのエピソードをお伝えしていけたらと思っています。ぜひ、情報をお寄せください！

あなたの元へも取材にお邪魔
するかもしれません！
そのときはよろしくお願
いします♪

南最知北の母・秘伝 浅漬けの素

*材料

- ・じゃがいも・・・1kg
- ・塩・・・・・・・・・・1kg
- ・砂糖・・・・・・・・・・1kg

※1：1：1の分量比なら分量を変えて作ってもOKです！

*作り方

- ①じゃがいも1Kgを皮のまま2回洗ってひと口大に切り、柔らかくなるまでゆでる。
- ②ゆであがったら水を切り、ボールに移して皮のままつぶす。
- ③塩1Kgと砂糖1Kgを加え、まぜる。
- ④完成！！

- ★容器に移し替えて冷蔵保存すると良い
- ★約1年間の保存が可能です！

✧調理例✧

ビニール袋にきゅうり5本入れ、そこに浅漬けの素を大さじ1入れる。よくもんで30分間常温で置いてから冷蔵庫に入れる。味が浸みたら完成！
他にも・・・
キャベツ、カブ、大根、人参などにも使えます！

電話相談窓口

◆気仙沼に専門員設置「女性のお悩み暴力相談」◆

健康管理センター「すこやか」で

3月末までの期間限定で相談を受け付けています！

- ①平日 午前08時30分～午後04時45分
- ②土曜 午前09時30分～午後04時45分
- ③日・祝 午前10時00分～午後04時45分

TEL0120-933-887

※直接面談を希望する際も相談ダイヤルまでご連絡ください。

宮城県内で行われている「心のケアの電話相談窓口」です。

✧宮城県精神保健福祉センター

「心の健康相談電話」

- ①午前6時～午後9時 TEL0229-23-3707
- ②午前9時～午後5時 TEL0229-23-0302
- ③午後5時～午前2時 TEL0229-23-3703

✧東日本大震災心の相談ホットライン・みやぎ

- ①月～金 8時30分～16時45分
- ②日・祝 10時～16時45分

TEL0120-933-887

いにちゃんの部屋②



仮設住宅での
暮らしの工夫♪

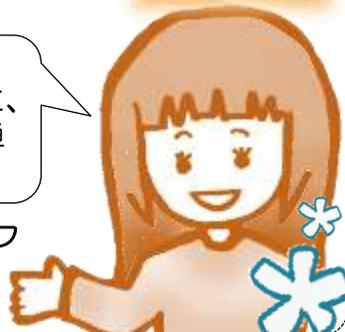
トイレのドアストッパーが無いために勢いよく壁にぶつかることはないですか？

そんな時は、ドアノブにスポンジを取り付けるなどして衝撃を吸収(*^*)v床とドアの間を隙間テープで埋めてもOK！！

POINT!

隙間テープを使うと、貼るだけなので簡単ですよ♪

仮設在住のKRAスタッフ
りこちゃんがお届け
しました(*^*)v



花粉症の豆知識

花粉症とトマトの関係???

花粉症予防のためのサプリメントなどを多く試した方は、トマトの成分が含まれたものが多いことに気付いているかも知れません。実際、トマトジュースを飲むことも花粉症予防として知られています。

しかし…実は、花粉症に効く成分はケチャップや缶詰などの加工用トマトに多く含まれているもので、生食用のトマトにはほとんど含まれません。それどころか、スギ花粉に敏感な方は、生のトマトを食べると口腔アレルギーを併発する危険性がぐんと高まるという説もあるのです！

花粉症予防の方法は色々ありますが、個人個人で自分に合った方法を見つけて実践したいですね。



花粉症の意外な恐怖!?

コンタクトレンズは要注意!

花粉症の症状のひとつに目のかゆみがあります。これは悪化するとアレルギー性結膜炎を引き起こし、最悪の場合、失明することだってあるのです。

本来、花粉などの異物が目に入った場合、人間の目は涙でそれを洗い流します。しかし、コンタクトレンズを付けている場合はレンズに阻まれてしまいます。春期の間だけでも、

- 汚れにくい非イオン性のレンズを使う
 - 朝晩、花粉用の洗眼薬を使って目を洗う
 - 1日使い捨てタイプのレンズを使う
- などの対策で、大きく軽減できます!!



気仙沼横丁 店舗紹介

ぜひ訪れてみてください♪

第3回

リアスの国から

代表者：石渡 正師
営業時間：09：00～17：00
連絡先：080-3192-0588

クリームサンドからお酒まで、気仙沼の会社の商品を取りそろえています。ホヤぼーやグッズが売っています。各種グッズも御用意致します♪



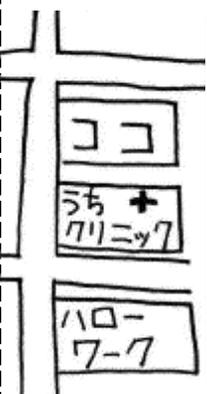
はまらん家 気仙沼横丁店

代表者：村上 勝子
営業時間：11：00～14：00 昼
：17：00～23：00 夜
連絡先：080-6018-8323

気仙沼風お好み焼き・はまらん焼♪
はまらん焼・明太子マヨネーズソース♪
美味しいよ(*^^)v



NEW 仮設商店街 東新城かもめ通り



仮設商店街が増えました♪
鹿折にあった「かもめ通り」が、新城で復活!!
書店・写真館・酒屋・服屋などが入っています♪

★仮設住宅のお助け人★



社長

仮設住宅の建物のお悩みに答えてくれる団体！！

★気仙沼復興株式会社★

気仙沼復興株式会社は、気仙沼市住宅課から委託を受け気仙沼市全域の仮設住宅で活動しています。仮設住宅から寄せられる問題を素早く解決に導くスーパーマンのような会社です(^_^)



気仙沼復興株式会社スタッフ一同

❁活動内容❁

浄水槽の凍結がひどい仮設住宅15カ所ほどを毎日朝と夕方にまわって様子を見たり、相談の電話があればすぐに駆けつけ対応してくれます♪

気仙沼復興株式会社で対応できないものに関しては、プレハブ協会や、気仙沼市住宅課に連絡をしてくれます。

～坂井政行代表からのお願い～

仮設住宅の建物でお困りのことがあればまずは気仙沼復興株式会社にお電話ください♪

TEL 0226-22-1866

FAX 0226-22-1825

8:30～19時00分
までに連絡が入れば、
その日のうちに駆けつけます♪

私達似てるけど違うよ！

気仙沼復興株式会社は仮設住宅のハード面のお助け人♪

気仙沼復興協会は仮設住宅のソフト面のお助け人だよ(*^^)v

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★



気仙沼復興

KRA

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？ ↑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。