

いどばた

気仙沼
コミュニティー
ペーパー
第12号
発行
2012年
10月1日

福祉の里仮設

木材の魔術師



福祉の里周辺仮設の「小山伊勢光(おやまいせみつ)」さんは、木材工作の達人です！震災前から、様々な作品を作っています。きっかけは、船乗りの仕事を引退した後の趣味で始めたとのこと。小さなふくろうのストラップから、本格的な棚や般若のお面まで、これまでたくさんのもを作ってきました(〇)

震災前、自作の観音様を地福寺へ
寄付したこともあるそうです！！

どの作品も、お店で売っている品物のようで
とっても素晴らしかったです☆

自転車でKRAにいらっしゃったボランティアさんのご紹介

お伊勢浜で行った『浜の清掃ボランティア』に、静岡県から自転車で来て参加している方がいました！！『喜納勇助(きなゆうすけ)』さんです。沖縄県出身の喜納さんは以前、防衛省で勤務していました。「他のスタッフが被災地に派遣されていくのを横目に自分は事務作業…」という無力感があり、被災地の為になにかしたい！！という思いがつのり、今回のボランティアへの参加を決めました。

沖縄の魔よけの表札である『石敢當』(いしがんと)を掘り、岩井崎に置いていってくださいました。



喜納さんは、勤め先の静岡県から3月末に出発し、自転車で約1か月かけて気仙沼まで来ました。テントで寝泊まりし、カセットコンロを使って自炊をしながら生活したそうです。大きなトラブルは無く、1回自転車がパンクしただけで、気仙沼まで走り切れました！！途中、南相馬市と南三陸町でもボランティアをしながらの移動でした。5月15日～5月20日までは気仙沼で、その後は陸前高田市でボランティアを行ってさらに北上しました！！

♥気仙沼で活動している団体の紹介♥

☆非常時に使える☆ 防災食レシピ③おかず編

JAPAN PLATFORM

気仙沼社協の皆さんと【佐藤大地さん】です♪



皆さんの繋がりを作っています、(^。^)/

【JAPAN PLATFORM】さんは、2011年3月から支援に入り、2011年4月からは、佐藤大地さんがお一人で気仙沼での活動を引き継ぎました。

震災直後は、気仙沼市社会福祉協議会の支援をし、災害ボランティアセンターの運営に携わっていたそうです。現在は気仙沼で活躍する団体に支援を行い、気仙沼NPO・NGO連絡会の事務局も務めています！

気仙沼を陰で支え繋げてくださっている団体さんです(^。^)



NPO法人 アプカス



本吉を拠点に活動させてもらってます。
今後とも、よろしくお願いします。

【アプカス】さんは、昨年の夏から気仙沼に来て活動されています。津谷・小泉地区を中心に、防寒対策など、仮設住宅ならではの住環境の不便を解決するために支援をしてきました。現在は本吉町内を中心に、暑さ対策などの住環境の支援に加え、コミュニティ支援として津谷での畑の耕作、流失した集会場の再建や、夜に灯籠を灯す【あかりカフェ】の開催などを行っています。寒い季節になりますが、外で行うあかりカフェの共同開催を希望の方、募集中だそうですよ♪(//∇//)b

今回も、愛知県の碧南防災ボランティア連絡会さんが考案した、非常時に役立つ防災食レシピを紹介します！今回はポリ袋で作る『肉じゃが風シーチキンじゃが』の作り方をご紹介☆

【材料】(1人分)

- ・じゃがいも ……100g ・白だし……………10cc
- ・たまねぎ ……100g ・シーチキン ……1/2缶
- ・にんじん ……30g ・ポリ袋……………2枚

【作り方】

- ① 材料を適当な大きさに切り揃える。
- ② 二重にしたポリ袋の中に、材料と調味料を全部入れ、袋から空気を抜く。
- ③ 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。
- ④ シーチキンじゃがの完成☆



★ポイント★

- ・ポリ袋ごと器に被せて食べると、食器を洗う水が節約できます。
- ・材料は、サイコロ状に切って使うとまんべんなく熱が通ります。
- ・気持ち薄味に作って後で自分の好みに調整して下さい。
- ・具材の水分で煮ますので、材料の味が出て美味しく出来上がります。

やーたん 5

【早馬神社】に石碑が建立されました！



唐桑の宿浦にある
早馬神社は大津波に
のまれても、
なお健在です！(^。^)！

9月19日に『東日本大震災復興祈願碑』が、早馬神社例大祭でお披露目されました。祈願碑は高さ2.6m・横幅1.2mで、高さ2.2mの地点には「大津波浸水高さここまで」と刻まれています。宮司さんは「今回の大津波を後世まで伝え残して行きたい」とおっしゃっていました。

改めて津波の高さが示されることで、自然の力の凄さに圧倒されてしまいました。私達が経験した大災害が、この祈願碑によって後世まで伝わる事を、私も強く願っています。



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！

自分でストレスケアしてみましょ♪

簡単リラックス!

脱力

みなさん、息抜きできていますか?
♡簡単にできて♡体の力がすう〜っと
抜ける、お手軽リラックス方法があり
ます(*´ω`)

リラックスの基本

呼吸

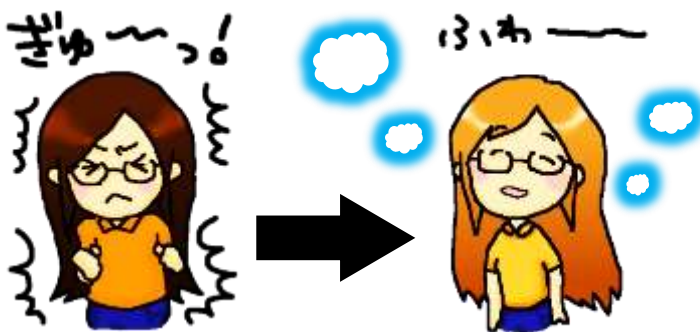
深〜い呼吸 (*´▽`)=3

背筋を伸ばし、息を鼻からゆっくりと
吸い、口からゆっくりと吐き出します。
自分のペースで自然に呼吸しましょう。
落ち着くまで続けます。

おなかで呼吸 (*´▽`)=3

基本は上↑と同じですが、
脇腹+下腹を動かして呼吸をします。
息を吐くときにおなかがへこみ、
吸うときにおなかがふくらみます。

- ◆ 体の一部分ずつ、①ぐっと力を入れる(10秒)、
②力を抜く(15秒)、を繰り返します。
- ☺ 手⇒上腕⇒背中⇒肩⇒首⇒顔⇒おなか⇒足
と順番におこなってから、**身体全体**でやってみ
ましょう♪※緩んでいるのをじゅうぶん感じて♪
- ◆



人間の筋肉は、【緊張】させたあとに自然に【弛
緩】します。つまり、ただ「体の力を抜こう」と
意識するよりも、**身体にぐっと力を入れてか
ら力を抜く**ほうが効果的なのです!

たとえば、夜あまりぐっすり眠れないという方は、
寝る前の少しの時間、お布団の中でリラックス★
してみてもいかがでしょうか♪

★気仙沼★ 仮設商店街店舗紹介

今回は!!

☆福幸小町 田谷通り☆

をご紹介します♪
ぜひ訪れてみてください!

喫茶エスポール

代表者 * 齋藤 高史

営業時間 * 10:00~22:00(平)

ラストオーダー 21:30

* 10:00~21:00(日)

ラストオーダー 20:30

連絡先 * 0226-23-8666

コーヒーが飲みたいし、パフェも食べたい!
食事もしたいし、くつろぎたい!そん
な方はエスポールへ♪
一同心を込めた
手作りメニューで、
お待ちしております!

アピールPOINT

- ☆ワンプレートのメニュー
- ☆スープカレー野菜
- ☆スープカレーチーフード

スパゲティランチ
単品 490円

ラーメン悟空

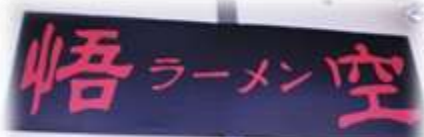
代表者 * 安藤 悟

営業時間 * 11:30~14:00(昼)

* 18:00~22:00(夜)

連絡先 * 090-9639-9737

日曜日の夜の部と
月曜日は、
定休日です(^_^)



チャーシューを増して
お好みのチャーシューメンで
どうぞ!!



★KRA★清掃部・ボランティア部ご紹介～♪



ドブ上げ

気仙沼復興協会清掃部は、2011年5月から活動開始しました！当初は瓦礫撤去がメインで、被災家屋の清掃や、ヘドロの詰まった側溝のドブ上げなどを行っていました。現在は清掃作業の他にも、草刈りや屋外害虫駆除などを行っています♪（その他の要望についてはお問い合わせください）

気仙沼の早期復興を願い、約40名（うち女性10名）5班でこれからも気仙沼の為に頑張っていきます！

※これらの活動はすべて無料で行っています！
お困りの事などがあれば是非ご相談下さい。

海岸清掃



ボランティア受け入れ部（以下ボラ部）は、2011年10月11日に立ち上がりました。気仙沼内外のボランティアさんの受け入れ、活動現場の調整が主な事業内容です。初期のころは、がれきの片づけや泥出しが主な活動でした。現在は海岸等の観光地の片づけ、イベントの手伝いや生活支援へと、活動が変化してきました。今まで、約3500名のボランティアさんが来て、気仙沼の復興のために活動して頂きました。今後も、ニーズに合わせた活動を行っていきます（*^_^*）

ボラ部よりお知らせです！！

毎週水曜日が定休日となっております。
よろしくお願いします。



害虫駆除

草刈り

清掃部
お問合せ先↓↓
一般社団法人
気仙沼復興協会
★住所★
気仙沼市長磯船原5-2
★Tel★
0226-27-3882

海岸清掃



ボラ部
お問合せ先↓↓
一般社団法人
気仙沼復興協会
★住所★
気仙沼市長磯船原5-2
★Tel★
080-1661-1804

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★



次号から【いどばた】の担当者が変わります。
今後ともよろしくお願い致します。

作成・編集

（杜）気仙沼復興協会

【KRA】福祉部

気仙沼市魚市場前7-13

海鮮市場海の市3F

TEL 0226-22-6211

FAX 0226-22-6212



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ことを目的とし、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、ボランティアの受け入れ、仮設住宅や周辺地域のコミュニティ支援などの復興事業を行っています。