

いどばた

気仙沼
コミュニティー
ペーパー

第15号

発行
2013年
3月1日

COLORS ~カラース~ がやってきた!

1月19日(土)大峠山①仮設、神山公園仮設、水梨小学校仮設の3カ所にCOLORS(カラース)さんがいらっしゃいました。

これまでもCOLORSさんは農業支援やイベント支援にボランティアで参加してくれています。今回は3カ所の仮設でそれぞれ違ったイベントがあり、大峠山①仮設と神山公園仮設では毛糸のアクセサリー作り、水梨小学校仮設ではいちごのカップケーキ作りが行われました。その他にもプロのカメラマンによる写真撮影や、バルーンアートがあり、今年の干支でもあるへびを皆で作った仮設もあります。ミニコンサートでは「花の街」を一緒に歌い、ピアノやフルートの演奏に聴き入っていました。子供たちが一緒に参加してくれた所もあり、どの仮設でも笑顔があふれてました(^o^)♪



毛糸を使った
ポンポンストラップ★
可愛いリングに
なりました(*^^*)



気仙沼産の
いちごを使った
カップケーキ♪
とっても
美味しそうです!



Always with Smile



切通

コーラス部隊

誕生!!

ワークショップ



1月19日(土)切通仮設住宅にAWS(オールウェイズ・ウィズ・スマイル)さんがいらっしゃいました。AWSさんはゴスペラーズの北山陽一さんが立ち上げた団体で【音楽を通じた社会貢献】を目的として活動しています。アカペラで披露していただいた曲は『真っ赤な太陽』や『涙そうそう』等、全6曲!! アンコールでは『ダイアナ』という曲に合わせて住民の方が踊りだし♪談話室が大いに盛り上がりました♪また、ワークショップでは、音楽を楽しみながらアカペラを上手に歌いあげるコツを教わり、終了後のお茶会は、住民の方の差し入れを食べながら談笑して思い思いに時間を満喫している様子でした(^ω^)☆

うたの大好きな
お母さん方による
コーラス披露♪



気仙沼で活動している団体の紹介

独立行政法人 産業技術 総合研究所



地元の団体がこれからのまちづくりの主演です。地元の団体が力を発揮できる環境を作って行きたいと思うので一緒に頑張りましょう!!

産総研(産業技術総合研究所)さんは、2012年1月28日に五右衛門ヶ原にトレーラーハウスを設置し、そこを拠点として活動しています。トレーラハウスは、食品や衣類などを販売する施設や、いつでも皆が集まれるコミュニティスペースとして利用されています。現在の主な活動は、中間支援団体としての情報の取りまとめや、他の市町村で行われている活動の紹介などを行っています。また、ロコモ(ロコモティブシンドローム)とその予防体操を支援者や住民さんに広める活動もしています。

※ロコモティブシンドロームとは、体を支えたりする骨や関節、筋肉の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高まる状態の事。

さっぱりおいしい!!

☆かぶのお漬物☆



～材料～

- ◆かぶ・・・1個
- ◎塩昆布・・・2つまみ
- ◎砂糖・・・小さじ1
- ◎酢・・・大さじ1

- ①かぶはよく洗って、皮付きのままスライサーか包丁で薄く輪切りにする。
 - ②残りの材料◎と①のかぶを混ぜる。
- 【ポイント!!】ビニール袋を使えば洗い物なしです♪
- ③レンジに30秒かけてひと混ぜしたら冷蔵庫に入れ、30分ほど休ませたら食べ頃です。

※レンジから取り出すときは、火傷に注意!

旬のかぶ料理! ?
おいしく召し上がれ～

〇〇。(^-^*)♪

NPO PEACE JAM 法人



赤ちゃんの事で
お困り事が
ありましたら
ご連絡下さい!

PEACE JAM(ピースジャム)さんは、気仙沼・南三陸町・陸前高田市を中心に活動している団体です。震災直後、代表の佐藤さんが支援活動をはじめたのをきっかけとし、賛同した仲間と共に団体を立ちあげました。当時は、ベビー用品の配布を中心に活動を行い、その後『働く場所も子供を預けられる場所も少ない...』などの理由で働けないお母さん方を対象に、雇用支援事業を展開しました。内容は、無添加のジャム作りと縫製(シュシュ・ミニ巾着)で、製造から販売までを手掛けています。現在は、主に気仙沼市内の公民館を利用して(赤ちゃんとお母さん方の地域コミュニティを図る)おやこサロンも行っています♪

連絡先:0226-29-6583

電話対応時間:月～土 午前10:00～午後5:00

☆しーさんぽ☆ ～岩井崎編～



『琴平神社』

今回は、KRA福祉部のスタッフ全員で参拝に行ってきました!!

みんなで
おみくじを引き
大盛り上がり♡



私の結果は
小吉



『第九代横綱
秀ノ山雷五郎像』

雷五郎さんのモノマネを
スタッフが横でしています♪



KRAスタッフの『しーちゃん』が気仙沼の注目スポットをご紹介します!!

自宅で出来る簡単肩こりケア♪

春が近づくと肩がこる？

季節の変わり目になると、
なんだか肩が重いな～と感じたことはありませんか？
実際に春先になると肩がこるという人は結構いるそうです。
その原因として考えられるのが「気温差」！！
3月、4月はまだまだ肌寒い時期ですが、
衣替えで薄着になりがちです。
そうすると寒さに慣れていない体が緊張してしまい、
肩がこりやすくなります。



肩こりケアスタート!!

その1 温めて血行促進！！

ホットタオルをビニール袋に入れ、うなじと両肩が
温まるように乗せます。
首の後ろで手を組んで、うなじと両肩が十分に温まる
まで続けましょう。



ホットタオルの作り方

フェイスタオルを水でまんべんなく
濡らし、しっかり絞ります。
4つに折りたたみ、電子レンジで
約1分温めると完成！

※火傷に注意して下さい。



その2 老廃物を流しましょう！！

体中に流れているリンパの終着点は左の鎖骨リンパ節です。
左の鎖骨下のくぼみを5秒くらいかけて
優しく押し、同じく5秒くらいかけてゆっくり離します。
これを3回繰り返しましょう。



その3 やさしくほぐしましょう！！

首を右に3回、左に3回
ゆっくり回します。
次に肩甲骨を意識しながら、
腕を前後に大きくゆっくりと
3回ずつ回します。



最後に机に肘をつき、左右それぞれの
肩がこっている場所を手で揉みほぐします。
(力を入れすぎず、気持ちいいと感じる力加減で)



肩こりケア完了!!

～気仙沼の女性で作る～

手仕事品展示会

出品者一覧

	団体名	出品
1	とちぎボランティアネットワーク 様	まけないソウタオル
2	子葉輝(つばき) 様	手芸品
3	ククイナツリボンレイストラップの会 様	ストラップ
4	COCO唐 様	大漁旗モチーフポーチ・バッグ等
5	芦立 厚子 様/菅原 和子 様	布万華鏡
6	あんでねっと@大谷 様	アクリルたわし等
7	ほどーる 様	手芸品
8	畠山 千代子 様	つんぬぎ
9	港町の編みっ娘ぶらぐ 様	帽子・マフラー等
10	港町の縫いっ娘ぶらぐ 様	ランチョンマット・和柄かばん等
11	小野寺 真知子 様	華座布団・熊ぬいぐるみ
12	宮城県漁協気仙沼地区支所 大島女性部 様	アワビの貝殻アクセサリー
13	千葉 郁子 様	エプロン・バック

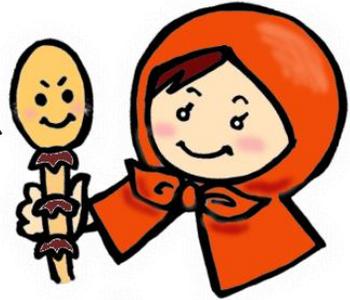


1月11日(金)市地域交流センター(ワン・テン庁舎)で「手仕事品展示会」がありました。展示されていたものは全て気仙沼の女性が手作りし、個人・地域団体の方が実際に販売している商品です♪



詳しい商品紹介は次回号から取り上げていきます♪

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★



【いどばた】16号は、3月下旬～4月上旬に発行する予定です(*・ω・)ノ

KRAってなに??

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。

作成・編集
(社) 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

協力
★SEEDS ASIA (シーズアジア)
★CIVIC FORCE (シビックフォース)