

いどばた

沼仙気
コミュニティ
ペーパー
発行
2013年
10月26日

第3号

食欲の秋



秋は食べ物がおいしい季節です。
10月20日(日)長磯前林住宅の集会所
では、自治会による芋煮会が行われま
した。焼きそばや豚汁、旬のさつまい
もを使ったサラダなどの様々な料理は、
皆で食べるとより美味しく感じます☆
この日は雨模様でしたが、カラオケや
「北国の春」の曲に合わせた体操など
で盛り上がりました。男女共にとても
気さくな住民さん達が集まり、皆さん
とても晴れやかな表情でした(*^_^*)



長磯前林住宅
集会所にて



スポーツの秋

だんだんと肌寒くなり、室内に閉じこもって運動不足になりがち・・・。
そんなときは秋風や紅葉を楽しみながら散歩に出掛けてみてはいかがでしょうか。
散歩に出る際は、普段通り慣れている道でも交通事故に備えた注意が必要です。



ウィンドブレーカーやウエストポーチにも
反射材が付いているものがあります。



夕方や夜間に歩く際は、運転手から見
えやすいように明るい色の服装を心掛
けましょう。「白や黄色」が最も見え
やすい色とされています。服以外でも
持ち物(カバン、杖、傘など)や靴に反
射材を付けることで運転手から歩行者
の存在が分かりやすくなります。

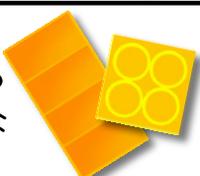
反射材にはいろいろな種類があります

バンド
腕に巻いて使います。
脚に巻くタイプもあります。

バッジ
裏に安全ピンが付い
ているので、好きな
所に付けられます。



シール
靴やカバンに貼る
タイプなど様々な
種類があります。



キーホルダー

様々な形があり、
カバンなどにぶら
下げて使います。



車や自転車の運転手は、
早めのライト点灯や反射板の
着用を心掛けましょう。

煙雲館庭園は、江戸初期に伊達家の茶道頭「清水動閑(しみずどうかん)」が作ったと伝えられています。その鮎貝邸は夏の霽(もや)がかかると、館が雲煙の中に浮かび上がって見えることから『煙雲館』という名前が付けられました。現在、気仙沼市指定文化財-名勝に指定されています。また、庭園の見頃は春と秋で、今年も紅葉の時期に気仙沼松岩復興祈願を込めて、「白鷹町そばの里づくり振興会」のそばの炊き出しが行われる予定です。その他に、庭だけでなく太平洋も巻き込んだきれいな景観の見られる鮎貝邸は、明治時代に誕生した国文学者『落合直文』の生家でもあります。毎年開催されている「落合直文全国短歌大会」は、今年で第27回を迎えました。日本で初めて『恋人』という言葉が短歌の中に詠んだ人として知られる落合直文の歌は、現在もJR南気仙沼駅跡地に歌碑として残されています。

煙 えん
雲 うん
館 かん



気仙沼松岩復興祈願

「白鷹町そばの里づくり振興会」の
そばの炊き出し

日 時：2013年11月17日(日)
時 間：11時頃～
場 所：松岩片浜「煙雲館」広場
参加費：無し(先着 200食)
山形蕎麦の提供がありますので
食べに来てください。

砂の上にわが恋人の名をかけば
波のよせきて かげもとどめず
～落合直文～



● 庭園を見学する際は、ご連絡下さい。

住 所：気仙沼市松崎片浜197
連絡先：0226-22-1318(鮎貝)



是非
ご連絡
ください。
仮設
商店街
も行き
ますの
ので、

2013年3月17日にオープンした「さんまやき」は、“たい焼き”のさんま版です。中身の定番はつぶあんとかスタードクリームの種類で、日替わりでレアチーズやキャラメルなどもあり、店長のアイデアがこれからも楽しみです。価格もお手頃で、店長のこだわりは『定番は、できるだけ100円で売り続けていきたい』ということでした。また、焼き型も特注で、これからさんまやきは気仙沼の名物になっていくのではないのでしょうか。気仙沼ならではの「さんまやき」を一度ご賞味ください(=^▽^=)♪

Sanmayaki **さんまやき**

★ 時 間 ★
10:00～18:00

※出店スケジュールは変更
することもございます。

★ 定休日 ★
火曜日・水曜日

★ 場 所 ★
月曜日：東新城かもめ通り商店街
木曜日：スーパー 片浜屋 古町店
金曜日：気仙沼鹿折徳幸マルシェ
土曜日：気仙沼 さかなの駅
日曜日：デイリーポート新鮮館 気仙沼店

★ 連絡先 ★
090-5186-8625(菊池)

☆ Twitter や Facebook でも
情報発信をしております ☆

Twitter : @sanmayaki
Facebook : 気仙沼・さんまやき

●人気商品 子供から大人まで ● カスタード
女性人気 …… レアチーズ
2番人気 …… りんご・キャラメル



気仙沼で活動している他団体紹介



**社会福祉法人
気仙沼市
社会福祉
協議会**

ボランティアセンターでは、被災された方々への支援をさせていただいております。生活の中で困ったことや気になることがありましたら、遠慮なくお問い合わせください。

「社協」という略称で親しまれている社会福祉法人 気仙沼市社会福祉協議会さんは、地域の皆様とともに福祉をすすめる民間団体であり、唐桑町社協、本吉町社協及び福祉事業団と合併し、現在は200名を超える職員が仕事をしています。従来からの地域福祉事業や介護保険事業に加えて、震災後は生活支援相談員による仮設住宅訪問などの復興支援事業も展開し、誰もが住み良いまちになるよう頑張っています。生活上の悩みごとや心配ごとを相談できる、「ふれあい相談センター」も開設しておりますので、お気軽にお電話下さい。

<p>●気仙沼市社会福祉協議会 住所：気仙沼市東新城 2丁目1-2 TEL：0226-22-0709 時間：8：30～17：30 定休日：土・日・祝日</p>	<p>●ボランティアセンター (復興支援センター) 住所：気仙沼市東新城 2丁目1-2 TEL：0226-22-0722 時間：8：30～17：30 定休日：水曜日</p>
--	---

特定非営利活動法人 **底上げ**

特定非営利活動法人 底上げさんは、個々でボランティアをしていたメンバーが集い、継続的に活動していく為、2011年の10月に団体を立ち上げました。幅広い分野で活動しており、ボランティアさんに気仙沼を直接見て、感じてもらうことを目的としたボランティアコーディネートを始め、教育機関を中心にこれまでの活動と気仙沼の現状を伝える講演活動や、放課後に子ども達が集まれる場所づくりを行う学習コミュニティ支援、全国のイベント等でブースを出展し、気仙沼の現状や支援に対する感謝を伝える活動等も行っています。子ども会議と呼ばれる高校生達とのまちづくりについての話し合いから、底上げ Youth(ユース)と言う名の地元高校生団体が結成されました。



底上げYouthでは、気仙沼の高校生が地元の為に一生懸命頑張っています。その前向きな姿を見守り、応援して頂けたらと思います。

★♪☆♪★アカペラワークショップ★♪☆♪★

以前、「いどばた15号」で紹介した「Always with Smile(オールウェイズ ウィズ スマイル)」通称「AWS」によるアカペラワークショップが月に一度、南町紫市場内 みなみまちcadocco(かどっこ)で行われています。アカペラとは楽器などを使わずに人の声だけで演奏する事を言い、AWSでは“一緒に歌って喜びを共有したい”との想いから大学生を中心に毎月、気仙沼を訪れています。アカペラワークショップでは今までに、美空ひばりの「真っ赤な太陽」やSMAP(スマップ)の「夜空ノムコウ」などの曲に挑戦してきました。曲が分からなくても大丈夫!! 年齢・性別を問わず、歌うことが好きな方は是非、参加してみてください♪



次回のアカペラワークショップは、
11月16日(土)です☆
場所：みなみまちCadocco
時間：17：00～18：30

対策

10月に入りどんどん寒くなってきました。夏の間の冷房や冷たい飲食物で、夏からの『冷え』が秋に出てくる方もいらっしゃるのではないでしょうか？今は、女性だけではなく男性にも『冷え』を感じる方が増えているようです。『冷え』対策の一環として、お風呂の入り方をご紹介します☆☆☆

『冷え』ってなに？

『冷え』が体に浸透することによって不調を知らせるため、体調が崩れたり痛みが出てくると考えられています。

原因

- 水分の摂りすぎ
- 食べ過ぎ
- 運動不足
- 体を締め付ける服や下着の着衣 など

主な症状

- 血行不良
 - 低体温
 - 自律神経の乱れ
- などの症状がみられます

半身浴や足湯でぽかぽか生活!!

エッセンシャルオイルや入浴剤の香り・本・音楽などでリラックスしながら半身浴や足湯を楽しんでみて下さい(´▽`*)

半身浴のやり方

37℃～39℃のぬるめのお湯に20分～30分半身浴する。

※お湯の量は湯船に浸かったときに、みぞおちの深さぐらいに溜める。

※上半身の冷えが気になる場合は、乾いたタオルをかけて防寒。

※腕や手は、なるべくお湯に浸けない。

★自分が一番リラックスできる環境を整えるのも効果的です。

足湯のやり方

40℃ぐらいのお湯を器（バケツやたらいなど）に10cm程溜めて、15分～20分足湯をする。

※足湯を準備し、手が届く範囲に置く。途中で温度が下がったらお湯を継ぎ足す。

熱いお湯を足すときは、火傷に注意。

★冷え性予防だけではなく、風邪や不眠の予防にも効果があるようです。

紹介したい情報や、おすすめのレシピがあれば是非教えてください☆
読んでみた感想なども受け付けています。
下記の住所、またはお近くのKRAスタッフにお話し下さい(´▽`)

いどばた24号は
11月下旬に
発行する予定です♪

KRAってなに??

KRAとは「(社)気仙沼復興協会」の略です。気仙沼市民の力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

気仙沼市赤岩港14-1 2F
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)

