

いどばた

第25号

気仙沼
コミュニティ
ペーパー

発行
2014年
1月31日

今回のいどばたには、こんな内容が掲載されています。

★新年のご挨拶★

★気仙沼図書館 唐桑分館★

★他団体紹介★

「気仙沼まちづくり支援センター」様

★仮設住宅の引越し手順★

★しょうがとシナモンの
リンゴジュース★

★乳酸菌で免疫力アップ★

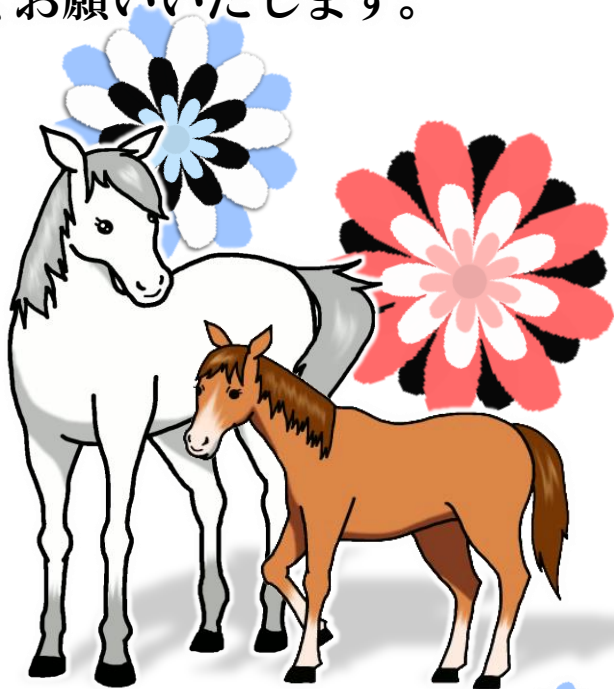
2014年

新たな年が始まりました。

皆様いかがお過ごしでしょうか。

昨年、KRA福祉部では仮設住宅でのお茶会を中心に様々な活動を行ってきました。今後も皆様と共に、活動していけたらと思います。本年もよろしく願いいたします。

KRA福祉部が発行している「いどばた」は、地域に根差したコミュニティペーパーを目指し、今後も役立つ情報を皆様にお届けしていきたいです。記事にしてほしいお話や、感想などがございましたら気軽にKRAスタッフへお声掛け下さい。



この一年が皆様にとって

良いお年になることをお祈ります。

気仙沼市では、災害公営住宅などの着工が始まりました。
それに加え、自立再建などで仮設住宅から引越しをされる
方も出てきています。これからの復興が進んでいく事を願
い、その際には手続きなどをしっかり行いましょう。



～仮設住宅の引越し手順～

引越しの予定が決まりましたら、

「**気仙沼市社会福祉事務所**」に連絡します。

気仙沼市社会福祉事務所にて「引越しのしおり」を管理しています。

担当者の指示に従って手続きをして下さい。

※気仙沼市社会福祉事務所の連絡先は、記事の最後に記載しています。



引越しするまでに、片づけと掃除が必要です。

＜掃除する場所＞

- ・各部屋
- ・押入
- ・換気扇
- ・お風呂場の内部及び排水口
- ・建具(戸、アコーディオンカーテンなど)
- ・ガラス
- ・トイレ、便器
- ・台所の流し及び排水口



※模様替えをした際、部屋の仕切り、床、外部などは入居時の現状に戻して下さい。

「持ち出してはいけないもの」と

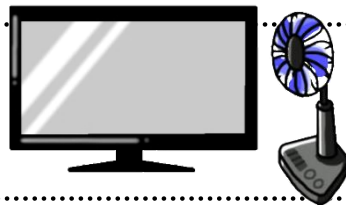
「ご自身で必ず持って行くもの」の区別はついていませんか？

＜持ち出してはいけないもの＞

- ・ガスコンロ
- ・エアコンとリモコン
- ・貸出を受けた暖房器具、畳
- ・消火器
- ・湯沸かし器
- ・備え付けの什器や備品
(洗濯機の防水パン、カーテンなど)
- ・照明器具、電球
- ・お風呂のふた
- ・各取扱説明書

＜ご自身で必ず持って行くもの＞

- ・「持ち出してはいけないもの」に記載されていないもの
- ・支援物資(家電6点セット、布団、生活用品など)
- ・ご自身で持ち込まれたもの



その他

- ・電気、ガス、水道、電話などの公共料金の契約解約や料金の精算はご自身で
手続きをして下さい。
- ・表札と郵便受けの名前を必ず消して下さい。
- ・住宅の鍵(2個)は返却する必要があります。
- ・入居者立ち合いのもと、担当者が部屋の確認を行い鍵を受け取ります。
その際、応急仮設住宅返還届(様式3)も併せて提出していただきます。

詳しくは、気仙沼市社会福祉事務所までお問い合わせ下さい。

気仙沼市社会福祉事務所 TEL:0226-22-6600(内線432)

唐桑公民館内にあった図書館が、唐桑幼稚園の敷地内に建築され、平成25年8月に開館しました。コミュニティ図書館ということもあり、多目的室では飲食をすることも可能で、子供から大人までゆっくり過ごすことができる図書館になっています。また、移動図書館バス『おおぞら号』は定期的に巡回しており、図書館利用カードで読みたい本を借りることができます。詳しく知りたい方は、電話でご連絡下さい。

気仙沼図書館 唐桑分館 お問い合わせ 0226-25-7845

- 開館日時
 - 火曜日～金曜日 9:00～19:00
 - 土曜日・日曜日 9:00～17:00
- 休館日
 - 月曜日・祝日・毎月第4木曜日
 - (休館日が祝日の場合は翌日が休館日となります)
- 閲覧・貸出種類
 - 図書・雑誌・DVD・CDなど
 - DVDプレーヤー(唐桑町限定)
- 注意事項
 - ※皆が読むものなので大事に扱いましょう。
 - ※破損した場合は、直さず返却して下さい。
 - ※DVD・CDは返却ポストに入れると破損する恐れがありますので、窓口での返却をお願いします。



気仙沼で活動している他団体紹介

気仙沼まちづくり支援センター



特定非営利活動法人
「気仙沼まちづくりセンター」
気仙沼まちづくり支援センター

電話番号
0226-25-7801

まちづくりのお手伝いをします。
是非、気仙沼まちづくり支援センターへ
お気軽にご連絡下さい。

『気仙沼まちづくり支援センター』さんは「特定非営利活動法人 気仙沼まちづくりセンター」が母体となっている団体です。2013年5月から活動を開始し、気仙沼市全域に複数ある「防災集団移転協議会」という住民さん主体の協議会に専門家を派遣することで、事業がより円滑に進むよう支援しています。また、各所で立ち上がっている「まちづくり協議会」などへの支援を通じ、新たな地域コミュニティづくりに対しても支援活動を行っていきます。『これからの気仙沼について、皆でお話しましょう。是非ご参加ください。』

からだ 温まる **しょうがと** **シナモンの** **りんごジュース**

- 材料**
- りんごジュース
(果汁100%) ●...▶ 100cc
 - おろししょうが
(チューブも可) ●...▶ 小さじ1/2
 - 黒砂糖
(ハチミツも可) ●...▶ 小さじ1
 - ・シナモン ●.....▶ 適量

- 作り方**
- ① 耐熱コップに材料♥を入れ、レンジで30秒程加熱する。(調整しながら温めて下さい)
 - ② 黒砂糖が固まっているので、混ぜて溶かします。
 - ③ お好みでシナモンをふる。
- ※ しょうがの繊維が気になる方は、おろししょうがを茶こしなどで絞り、繊維を取り除くと飲みやすくなります。
- ※ シナモンは、妊娠中の体に影響を及ぼす場合がありますので多用は避けましょう。
- ※ 濃い場合は、お湯で割って調整して下さい。



乳酸菌

で

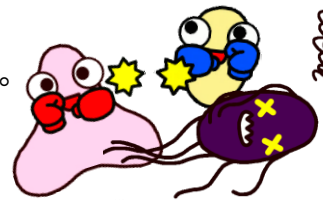
免疫力

アップ



私たちの体は自然に自分を守る力「免疫力」が備わっており、正常に働いていることで体内に入った病原菌などを素早く見つけて攻撃し、病気を未然に防いでいます。免疫と腸内細菌(乳酸菌など)は深い関わりがあることをご存知でしょうか。乳酸菌といえば腸内環境を整えることで知られていますが、腸を綺麗にすることによって腸内免疫が活性化し風邪やインフルエンザなどの予防につながると言われています。

しかし、乳酸菌は生きたまま腸に届くことが難しく、大半が胃酸などの影響で死滅してしまいます。そこで、乳酸菌の含まれる食品や効果的な摂り方などを紹介します。



腸と免疫の関係

人体の全免疫システムの70%が腸に集中していることから「免疫器官」と言われています。

乳酸菌の効果的な摂り方

胃酸の影響が少ない「食後」に摂ることをお奨めします。

注意点

※ 胃酸に強い乳酸菌や、カプセルで保護されているサプリメントなどは時間帯は関係ありません。

また、ピロリ菌に対応したヨーグルトなどを食べる時は、胃に届くよう空腹時に食べるのが効果的です。



乳酸菌が含まれている食べ物

- ・ 乳製品(ヨーグルト、チーズ など)
- ・ 漬物(キムチ、ぬか漬け など)
- ・ 味噌
- ・ 塩麴 など

乳酸菌を増やすためには

乳酸菌のエサとなる『オリゴ糖』や『水溶性食物繊維』と一緒に摂ることで、乳酸菌の数が腸の中で増えます。

オリゴ糖を含む食品

- ・ 玉ねぎ ・ 大豆
- ・ キャベツ ・ じゃがいも など

水溶性食物繊維を含む食品

- ・ ごぼう ・ さつまいも
- ・ ニンジン ・ 大豆 など

※健康な体を保つ為には、バランスの良い食事と手洗い・うがいを心がけましょう！！



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(▽)

毎月発行している
『いどばた』は
次回号から
2ヶ月に1回の
発行になります。

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設立されました。清掃作業、写真救済作業、ボランティアの受け入れ、発掘作業、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)



CIVIC FORCE