

# いどばた 第26号

気仙沼  
コミュニティ  
ペーパー

発行  
2014年  
3月26日

今回のいどばたには、こんな内容が掲載されています。

- ★振り返らない.. 忘れない!!
- ★写真で交流
- ★ダンス教室と 住民さん作成のつるし雑
- ★ニュースポーツ
- ★他団体紹介 「一般社団法人 気仙沼風待ち復興検討会」様
- ★ボランティア募集
- ★ばっけの素揚げ
- ★春の心とカラダ
- ★来年度の挨拶
- ★訂正とお詫び
- ★皆さんへお願い

## 振り返らない.. 忘れない!!

記載した以外にも、気仙沼市では追悼式典などが行われました。

2014年3月11日で、『東日本大震災』から3年が経ち、様々な思いや経験をしてきました。

このことを糧にして、人とのつながりや教訓を次の世代に、これからもつないでいけたらと思います。



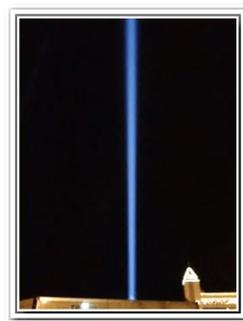
条南中学校住宅の集会所では、追悼式に参加できない方のために自治会で毎年、黙禱が行われています。今年で3回目となり、14時46分のサイレンと同時に海の方へ向き、1分間の黙禱を捧げました。その後、集まった方達で交流を深めたようです。



今年で閉校となる気仙沼女子高等学校の教室でキャンドルに火が灯され、炎のゆらぎが幻想的な空間を作りあげ、卒業生や既卒者などの思いが教室内に広がっていました。



今年も18時30分「見上げてごらん夜の星を」のメロディを合図に、気仙沼市内湾から3本の光の



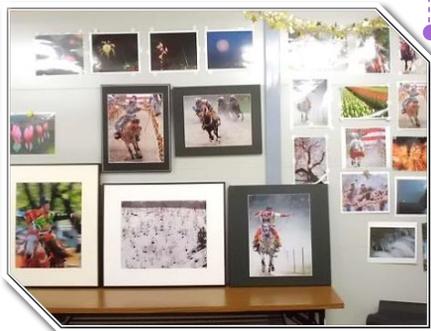
柱が天高く伸びました。この光と共に、鎮魂と希望、感謝の思いや気仙沼復興を願い、静寂な時を過ごしました。



## 東新城1丁目住宅

・写真で交流・

東新城住宅の会長さんは、以前、漁船員をして海外へ航海に行ったときに撮った多くの写真は津波で流されてしまったそうですが、震災後も数々の写真を撮り続けています。東新城1丁目住宅にある談話室内には、壁一面に展示しています。会長さんは、「写真が好きな方は東新城の談話室でお茶を飲みながら話をしましょう。春になり被写体も目を覚まし出てきます。皆で一緒に写真を撮りに行きたい。」と話しており、他の住宅の方や興味のある方との交流を望んでいますので、連絡を取りたい方は「気仙沼復興協会 福祉部」までご連絡ください。連絡先：0226-22-6211(担当 畠山・木下)



## 旧千厩中学校住宅

・ダンス教室・住民さん作成のつるし雛・

2/8(土)に旧千厩中学校住宅では、気仙沼ダンススタジオ講師 菅原さんによるダンス教室が行われました。今回は2人1組のペアで「きよしのズンドコ節」の曲に合わせてステップをふみ、声を掛け合いながらダンスを踊りました♪ダンスの経験がある方や初めての方でも皆さん上

手で、曲が終わった後や練習の合間にペア同士で確認し合いながら練習している姿は、微笑ましく感じられとても印象的でした。一方、集会所内に飾られていた住民の方々で作った見事なほどの『つるし雛』は、「せんまや ひなまつり」の商店街に展示されました。



2/19(水)に中井小学校住宅では、福寿荘の藤村さんの指導によるニュースポーツを開催(o>ω<o)♪ニュースポーツとは、実際にあるスポーツを改良し、子供から高齢の方まで簡単にできる新しいスポーツです。今回は、目標物に大きな投げ輪を入れる『スカイクロス』、赤チームと青チームに分かれディスク(円板)を投げて標的物に近づける『ディスクン』などをしました。実際にやってみると中々入らず、コツを掴んだ住民さんのアドバイスで得点の場所に入ると「おお〜!!」と歓声や拍手があがり、皆さん夢中になり笑顔でゲームを楽しみました。



## 中井小学校住宅

・ニュースポーツ・

# 気仙沼で活動している他団体紹介

一般社団法人

かざまち

## 気仙沼風待ち復興検討会

『一般社団法人 気仙沼風待ち(かざまち)復興検討会』さんは、気仙沼市内湾(風待ち)地区く昔、帆船が船出に適した風を待つことから「風待ち地区」と呼ばれていました。を中心被災した国登録文化財の修復や復旧活動を行う為、平成24年に立ち上げられました。また、歴史文化財を活かし、気仙沼らしさを発信しながら「気仙沼街道(一関-旧千厩町-気仙沼)」区間にある造り酒屋などを見学し、地域の魅力や人々にふれるモニターツアーを企画しています。内湾地区には歴史的に価値のある建物も多く、気仙沼の文化や歴史を次の世代に残していきたいと考えています。

『私たちは一人ではありません。周りの方とコミュニケーションを取り、気持ちも焦らず平穏な時間(とき)を過ごして欲しいと思っています。』  
～一般社団法人 気仙沼風待ち復興検討会 会長～



## 皆さんへお願い

気仙沼復興協会に、全国から約30通ほどの『つたえ手紙』が2か月に一度の割合で届けられています。お茶会活動で受け取られた方もいらっしゃると思いますが、この手紙を広く皆さんに見ていただきたいと思っています。突然ポストに入っているかもしれませんが、返信を願うものではありません。お気持ちがあれば返事を書いてみてください。

※『つたえ手紙』とは、手紙を通じて「誰かとつながっている」「一人ではない」と伝える活動です。

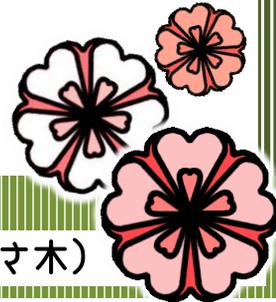
## ボランティアを募集しています

『手あわせ桜プロジェクト気仙沼』では、一緒に桜の木を植えてくれる方を募集しています。

興味のある方や詳細を知りたい方は、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先

0226-22-0054(三事堂ササ木)



春を告げる山菜としてよく知られている「ばっけ(ふきのとう)」は、昔から体内に溜まった老廃物を排出する働きがあると言われており、ビタミンやミネラルが豊富で抗酸化作用に優れています。ばっけ独特の香りは胃腸の働きを高め、苦味は新陳代謝を活発にしてくれます。また、花粉症予防や咳を鎮め、溜まった痰を除く効果があると言われています。



東新城1丁目北住宅の住民さんから  
おつまみに最適レシピを  
頂きました(\*^▽^\*)ノ

## 作り方

- ① ばっけを広げて綺麗に洗い水分が残らないように拭き取ります。
- ② 180度の油で素揚げします。
- ③ しっかりと油を切り、塩を少々振ります。

※材料について水分で油がはねる場合もあるので、しっかり水分を取り、揚げるときは火傷に注意してください。

※ばっけに含まれるポリフェノールの一種を多量摂取することによって、下痢などを起こすこともあります。食べ過ぎには気をつけましょう。

# 春の心とカラダ

春は気候や新しい仲間、職場など「変化」の多い季節です。気温差での体温調整や新しい環境に順応できず、体や心にストレスを感じメンタルを支える自律神経が乱れやすくなっています。

こんなことはありませんか？

- 集中できない。
  - すぐに疲れる。
  - 寝つきが悪い。
  - 頭から不安が離れない。
  - 今までにないミスをする。
  - 何事にも興味が持てない。
- 又は、楽しめない。

など

心を整えるには

- 規則正しい生活  
起床、就寝時間や食事時間をできるだけ同じ時間にする。
- 栄養バランスのよい食事  
ビタミン、ミネラルの豊富な野菜や果物を食べる。
- 休養をとる  
休日はゆっくりとした時間を過ごす。
- 体温調整はしっかりと  
暑さや寒さに対応ができるように薄着の重ね着を心がける。

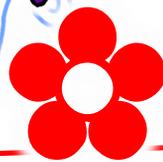


など

梅のつぼみもほころび、日ごとに春めいてきました。

今年度も気仙沼復興協会 福祉部による『いどばた』を発行することが出来ました。今後も皆様のご協力をいただきながら情報をお伝えしていきたいと思っています。掲載記事に関する問い合わせや要望などがございましたら、お気軽にお寄せください。

これからも皆様と共に頑張っていきますので、今後ともよろしく  
お願い致します。



## ● 記事の訂正とお詫び ●

いどばた25号に掲載した「仮設住宅の引越し手順」の記事に関して誤りがありましたので、訂正致します。

誤り：「引越すするまでに、片づけと掃除が必要です。」の下記項目にある空欄箇所。

正しくは「<掃除する場所>」が入ります。

誠に申し訳ございませんでした。

引越すするまでに、片づけ

この箇所に  
入ります。

- 各部屋
- 押入
- 換気扇
- お風呂場の内部及び排水口

※模様替えをした際、部屋の仕切

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☆  
読んだ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  
にお話してください(´▽`)

いどばた27号は  
5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