

# いどばた 第1号

沼仙気  
コミュニティ  
ペーパー

発行  
2015年  
1月27日

今回のいどばたには、こんな内容が掲載されています。

- ★ 新年の挨拶
- ★ 小原木中学校住宅  
元気がいちばん！！
- ★ 住宅に絵を飾ろう！！
- ★ 【連絡メモ】  
再確認しませんか？
- ★ レシピ  
【西八幡町住宅】から  
大根のビール漬け
- ★ 【PM2.5】って  
なんだろう
- ★ きのっぴの  
つぶやき…



昨年は、皆様に大変お世話になりました。  
寒さが厳しい毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか。  
昨年のKRA福祉部では、お茶会を中心に交流会や体操などを取り入れ様々な活動を行って参りました。  
これからも、皆様が笑顔になれるような活動を考えておりますので、本年もどうぞよろしくお願い致します。

## 2015年 未年



皆様にとって  
良い1年になりますよう  
お祈り申し上げます。



# 元気がいちばん！！

小原木中学校住宅在住の【伊藤佐智子(いとうさちこ)】さんは、2012年4月から集会所で体操や手作りのゲームなどを行いながら見守り活動をしています。きっかけは、住宅敷地内通路に出て話をしている方たちを見て、避難所にいた頃のラジオ体操を思い出し「一緒に体操をしよう」と声をかけたことから始まりました。当初は何をしたらいいのか、わからず手探り状態でしたが、講習を受け健康体操を教えてもらったときに頂いたCDと冊子で振り付けを覚え、体操を住民の方たちに教え広まりました。その頃は日時も不規則でしたが、現在は参加する方たちがわかりやすいようにスケジュール表を作り固定の【火曜日】【金曜日】に1時間程の体操などを開催しています。

この体操を通じて、住民の方たちから「風邪がひきにくくなり、身体の調子が良くなった」という声や「おじいちゃん、おばあちゃんが元気になった」と若夫婦たちからお礼を言われることもあるそうです。若い方たちも年齢に関係なく、予防として簡単なことから体を動かす癖をつけて欲しいと考えています。詳しく知りたい方は、連絡をしてみてください。



★ 火 曜 日 : 午後 1:30~ ★  
★ 金 曜 日 : 午前 10:00~ ★  
★ お問い合わせ : 090-7068-4368 ★

【仮設住宅に絵を飾ろう会 会長 小野寺晶(おのでらあきら)】さんは、2012年秋頃から住宅談話室内に絵や写真を飾っています。きっかけは、住宅敷地内でホルモンパーティが行われているときに、偶然犬の散歩で通りかかり親しくなっていた住民の方に誘われ談話室へ入った印象が壁の色が灰色でありあまりにも殺風景に感じ「ここに絵を飾るといいね」と話をしたことから始まりました。当初は小野寺さんの自宅にあった絵を数点飾り徐々に増やし、友人や知人に呼びかけているうちに徐々にたくさんの人たちから伝達され活動が広まり全国、各国から絵が集まっています。



1箇所から始まった活動ですが、現在では4箇所の住宅談話室内に飾られており、多くの方に見ていただきたい思いを持っています。また、自分の知人がいないと活動の話を持っていきにくいいため、談話室などの利用が多く絵を見る機会が多い場所に飾りたいと考えています。

興味のある方は、是非連絡してみてください。  
連絡先 : 080-1651-5031

## 住宅に絵を飾ろう！！

# 【連絡メモ】 再確認しませんか？

## 私(家)の連絡メモ



★地区の避難場所

①

★家族の集合場所

②

★家族(親戚・身内)の居場所(勤め先・学校など)

名前	名称・住所	会社・学校 電話番号	携帯番号

③

★火事・救急車 : 119    ★警察署 : 110  
★天気予報 : 177    ★海上の事件・事故 : 118

名称	電話番号	住所
市町村役場		
病院		
その他連絡先		

④

東日本大震災から、もう少しで4年が経とうとしています。現在、当初から通っている学校や職場、住んでいる場所などに変化のある方もいるかと思えます。今一度、自分の連絡メモを見直し災害があったときに備えましょう。

- ① 自分が住んでいる地域の避難場所を確認し記入しましょう。
- ② 家族(親戚・身内)が離れ離れになってしまった際、集合場所を決めておくと便利です。
- ③ 家族(親戚・身内)の居場所(勤め先・学校など)を記入しましょう。
- ④ 市町村役場やかかりつけ病院などを記入しましょう。

※ 左表はあくまで【参考例】です。必要な項目や行数などを増減し、使いやすい連絡メモを作ると便利です。

## 材料

- ★大根(皮むき) . . . . . 5kg
- ★砂糖 . . . . . 800g
- ★塩 . . . . . 1合
- ★酢 . . . . . 1合
- ★ビール(発泡酒も可) . . . 350cc
- ★食用着色料 . . . . . 適量  
(※着色したい場合のみ)

漬け汁

## 大根のビール漬け



## 作り方

- ① 漬け汁の材料を容器に全て入れ、簡単に混ぜ合わせます。  
※色を付ける場合は、一緒に混ぜ合わせます。
- ② 大きめのビニール袋に大根を並べ①を入れます。
- ③ 袋から空気を抜いて閉じ、2~3日常温で保存します。

西八幡町住宅のお母さんに教えて頂きました

( ' ▽ ' \* )

# PM2.5 ってなんだろう

3月～6月頃、偏西風に乗って様々な物質が飛来します。

その中の1つに【微小粒子状物質PM2.5】が含まれ、近年のニュースなどに取り上げられています。この【微小粒子状物質PM2.5】という物質はどういったものなのでしょう。

## PM2.5とは

ディーゼル車などの車から出る排気ガス、工場や家庭で燃やされる石炭の煙などが、大気中で変質してできる粒子状物質で、大気中に浮遊しています。基準値を超えると体に影響が出ることもあります。また、スギ花粉の1/10以下の大きさなので目で確認することができない程の小さな粒子です。

## 身体への影響

PM2.5が体に入ると下記のような症状が出ることがあります。

- ・花粉症とよく似た症状。  
(鼻水・くしゃみ など)
  - ・気管支炎やぜん息などの悪化。 など
- ※ 免疫力が少ない子供や高齢者、呼吸器系や心臓に持病のある方は特に注意が必要です。

## 予防と対策

- ・手洗い、うがいをする。  
(できれば洗顔も。)
- ・汚染の激しい日は窓や戸を閉めておく。
- ・外出をするときにはマスクを着用する。  
(花粉症用だと通り抜けてしまうのでN95マスクや防じんマスクなどの高性能マスクをしましょう。100円ショップなどにも販売しています。)
- ・洗濯物は部屋干しをする。
- ・野菜などはよく水洗いをする。 など

## マスクを正しく使いましょう！！

マスクの鼻の部分にあるワイヤーを変形させ、肌に密着させる。

耳にかけるゴムやひもを【頬】【顎】に密着させる。



こんにちは、きのっぴです。  
最近一段と寒くなりましたね。『いどばた』記事の作成中に、パソコンのキーボードの上に手を置いて文章を考えていると、指がかじかんでしまい誤字脱字ばかり繰り返してしまいます…そんな自分に嫌気がさしますが、めげずに記事を書き続けます!!(\*∇\*)ノガンバレ!!



★いどばた32号は、3月下旬に発行予定です♪

## 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)

