

大橋メンズクラブ健康教室

「男同士、飲んで、食べて、動いて、楽しく健康づくり」

作成年月日

平成25年 2月 8日

◆取組市町村・団体名

◎石巻市健康部健康推進課

石巻市社会福祉協議会、宮城県看護協会、石巻市食生活改善推進員会、スマイルダンベルクラブ（運動普及リーダー）

◆取組地域

石巻市住吉地区仮設住宅

◆キーワード

健康・食生活・運動

◆活動の経緯と目的

仮設住宅居住者の中でも男性は、近隣の付き合いが希薄になり閉じこもっている方や、ストレスや寂しさで飲酒量が増えたり、配偶者が亡くなり欠食やバランス悪い食事が続き、食生活が乱れている方も見受けられる。さらに狭い仮設住宅での運動不足により高血圧や体重増加等の生活習慣病のリスクが高まっている。

そこで、男性が参加しやすい教室を開催し、参加者同士、お互いつながりを持って、楽しみながら健康について学ぶことを目的とする。

◆取組内容

対象者 住吉地区仮設住宅男性居住者

実施内容 テーマ「男同士、飲んで、食べて、動いて、楽しく健康づくり」 月1回の開催

- ・健康講話 市の現状、居酒屋講座、糖尿病予防、お口の健康、ストレスと上手く付き合う方法
- ・調理実習及び試食 体に優しいおつまみ、低カロリーおやつ、かみかみクッキング、ケーキづくり等
- ・運動 おらほのラジオ体操、玄米ダンベル体操、スクエアステップ、ロコモ体操
- ・健康相談、血圧測定等

効果

- ・市や社会福祉協議会、看護協会、歯科医師会、既存の地区組織等、様々な職種やボランティア団体と連携して開催。参加者も支援者もお互いに元気をもらいながら、健康づくりに取り組んでいる。
- ・参加者の中には様々な問題（アルコール依存等）を抱えた方もいたが、スタッフ全員で否定せず、安心していただける場の提供を心がけたことで、参加者との信頼関係が築けた。
- ・教室に参加したことで近隣の付き合いが始まり、横の連携が少しずつできはじめている。
- ・打合せにメンズ参加者が自ら参加することで、参加者のニーズにそった内容となるため参加率が高い。
- ・男性のみが対象であることから、特に参加しやすいとの声が聞かれている。
- ・毎回、1品から2品の簡単な調理実習を行っているので参加者の負担がなく、楽しみながら参加でき、自宅でも作ったりしている方も多い。
- ・震災前の職業や、参加者の得意分野が教室の中で生かされている。（元パテシエ、民宿経営者、市や団体職員等）
- ・震災前から協力いただいていた大学の先生に支援をいただき、市で育成している運動普及リーダーと

連携して運動が取り入れられ楽しく体を動かす機会にもなっている。

課題 メンズ中心の会になるよう市としては支援の立場になっていきたいと考えているが、どの部分を自主運営でどの部分を支援していくか調整がむずかしい。

今後の取組 今後の活動について、参加者とスタッフ全員でグループワークを行い、参加者のニーズを確認しながら、自主グループ化に向けて支援していく予定である。



◆問い合わせ先

石巻市 健康部健康推進課 栄養グループ 0225-95-1111(内2617)

生活不活発病予防対策事業

被災者運動教室「元気はなまる運動教室」

作成年月日

平成25年 2月 8日

◆取組市町村・団体名

◎石巻市

NPO法人健康応援、わくわく元気ネット、石巻市運動普及リーダー

◆取組地域

応急仮設住宅団地（渡波：袖ノ浜・牡鹿：大原）

在宅被災地域（湊・鹿妻・向陽・永井）

◆キーワード

健康・生活不活発病予防・運動

◆活動の経緯と目的

被災後、仮設住宅に転居し、体を動かす機会が減ることにより生活不活発病のリスクが高くなっていた。そこで、H23年度は、ゆいっこプロジェクト（検診）後のフォローとして、仮設集会所で運動教室を開催した。運動教室終了後に、運動普及リーダーの支援により、運動の自主グループが数か所生まれた。H24年度は、事業対象者を仮設住宅限定から在宅被災者に対象を広げて展開した。

「被災者の方々が運動教室を通して、日常生活に運動を取り入れ、より活動的な生活を送ることにより生活不活発病やADLの低下防止対策の一助とする」ことを目的としている。

コミュニケーションを図りながら、楽しく運動が継続されることを目指している。

◆取組内容

対象者 被災者の方で閉じこもりがちで活動量の少ない中高齢者等

実施内容

頻度：月1回の2回コース H24年度は6か所で開催。

講師：NPO法人健康応援わくわく元気ネットのスタッフ（2人/回）

内容：集会所で講師（わくわく元気ネット）を中心に、運動普及リーダーの協力を得ながら、コミュニケーションを大切に楽しく運動を体験。体を動かすことの効果や、人とつながる大切さを感じてもらう。（アイスブレイク・ストレッチ体操・スクエアステップ・玄米ダンベル体操・ボール等）継続的に運動を希望する地区に、運動サポーター、運動普及リーダーの協力を得ながら運動支援を実施。
周知方法：地区・仮設住宅へチラシの配布及び周知（社会福祉協議会・地区担当保健師・保健コーディネーター・地域包括支援センター等へ依頼。）

効果・成果 仮設住宅に3か所の運動の自主グループが生まれた。（H23年度）

課題 介護予防事業と参加者が重なり、効果的に進めるために整理が必要である。

今後の取組 地域のニーズに合わせて、NPOや運動普及リーダー等関係者と連携を取り合いながら広げていく。

◆問い合わせ先

石巻市 健康部健康推進課

成人保健グループ 0225-95-1111（内2425）

石巻仮設住宅ゆいっこプロジェクト（生活不活発病予防事業）

作成年月日

平成25年 2月 8日

◆取組市町村・団体名

◎石巻市
石巻赤十字病院，DVT 検診合同チーム，東北福祉大学，石巻保健所，
宮城県作業療法士会，宮城県理学療法士会，NPO 法人健康応援わくわく
元気ネット

◆取組地域

市内100戸以上の応急仮設住宅団地及び在宅被災地域

◆キーワード

健康・生活不活発病予防・運動

◆活動の経緯と目的

深部静脈血栓症（DVT）エコー検診で，血栓が陽性となるのは，活動量が低下している方に多くみられていた。震災当時，避難所で生活不活発病の予防活動をしていたチーム（行政・医療・リハ職・運動）で，H23年8月から仮設住宅入居者の中から，生活不活発病のリスクが高い者を検出し，予防活動を開始。併せて，これらの活動を通して新たなコミュニティ形成を図ることも目的にした。市が主体となり，各種団体の協力を得て取り組んだ事業。

◆取組内容

対象者 市内100戸以上の応急仮設住宅団地及び在宅被災地域に居住する仮設住宅入居者，及び在宅被災者。（活動性の低い中高齢者，失業・休職者，独居者を優先とする）

実施内容 深部静脈血栓（DVT）エコー検診，医師の健康講話，運動教室，リハビリ相談等

*第1巡目：平成23年8月26日～平成24年1月22日 仮設団地21カ所

受診者数 498人，血栓陽性者数 42人（8.4%）

*第2巡目：平成24年3月17日～7月15日 仮設団地19カ所

受診者数 524人，血栓陽性者数 38人（7.3%）

*在宅被災者：平成24年5月12日，10月13日～10月17日 集会所等5会場

受診者数 314人，血栓陽性者数 25人（8.0%）

効果・成果

- ・多職種による支援により，早期発見から生活習慣病予防まで幅広い視点で，事業の展開ができた。深部静脈血栓（DVT）エコー検査の結果では，1巡目と比較して2巡目の血栓陽性率が低下しており，各仮設住宅でのコミュニティの形成や，運動教室，リハビリ指導等が行われたことによるものと考えられる。
- ・在宅被災者の深部静脈血栓（DVT）エコー検診や，運動指導のニーズが高く，ゆいっこプロジェクト実施地区における運動教室の継続に繋がった。

課 題

地域毎に在宅被災者に対しても、仮設住宅居住の市民に呼びかけて、事業を実施予定であるが、家から出ない閉じこもりがちなハイリスク者への働きかけの工夫が必要である。

◆問い合わせ先

石巻市健康部健康推進課 成人保健グループ 0225-95-1111

在宅被災世帯に対する全戸アセスメントと 健康・生活専門職サポート事業

作成年月日

平成25年 2月 4日

◆取組市町村・団体名

◎石巻医療圏 健康・生活復興協議会
(母体：一般社団法人高齢先進国モデル構想会議)

◆取組地域

宮城県石巻市，女川町

◆キーワード

健康・心・地域コミュニティ

◆活動の経緯と目的

当協議会は、石巻市・女川町に所在する在宅被災世帯への支援団体です。平成23年10月より活動を開始、平成24年3月末までに約8千世帯を戸別訪問し、そのうち約4千世帯の聞き取り調査を実施いたしました。その結果、約1/4の世帯を支援世帯とし、医療や介護の相談、自立生活支援を続けてきました。

平成24年度は石巻市の委託事業として、主に健康面での支援と人のつながりを再構築するコミュニティ支援を行いました。石巻市中里地区に拠点を設置し、住吉・湊・渡波・大街道・石巻門脇・山下・牡鹿・北上・河北の各地区で活動。私たちは、石巻市を始めとした地域の各行政機関や事業所の後方支援として、その役割を一部担いながら、震災後の健康不安や孤立をなくしていくこと、そして住民の方々が一日でも早く地域で安心して過ごせるように努めております。

◆取組内容

対象者 津波の被害にあった地域に、震災後現在も住んでいる世帯。

実施内容 戸別訪問聞き取りを行い、特に専門職サポートが必要と判断した時点で介入を決定。

サポートは対象者の状況に合わせて検討し、実施する。

健康面，生活面のサポート。以下，参照。

支援の全体図

- 健康・生活復興協議会により、戸別訪問調査を実施します。聞き取り内容を精査し、サポートの要否を判定します
- サポートが必要な世帯には、まず健康・生活復興協議会の専門職が介入します。さらに精緻な状態把握の上、その後のサポート方針を決定します
- サポート内容により、協議会内でサポートを行う他、連携の上、市を通じてもしくは協議会から直接、実務担当機関へ相談の御連絡をいたします



Copyright (C) 2012 石巻医療圏 健康・生活復興 All Rights Reserved.

効果・成果 <第1期>2011年9月～2012年3月末

- ・戸別訪問聞き取り 4,023 世帯（訪問数 8,604 世帯）
- ・上記各専門職サポート介入世帯 1,545 世帯

<第2期>2012年4月～2013年1月末時点

- ・戸別訪問聞き取り 4,037 世帯（訪問数 11,457 世帯）
- ・上記各専門職サポート介入世帯 1,256 世帯

<第1期、第2期通しての活動成果>

- ・戸別訪問聞き取りと、専門職フォローから見える現状を纏め報告、発信する「報告会」の定期開催
- ・石巻市健康推進課保健師、地域包括支援センターとのケースカンファレンス実施
- ・石巻市へのアセスメント調査・専門職サポートの内容報告
- ・石巻市健康推進課保健師、地域包括支援センターと協働し、健康づくりを目的とした「人のつながり構築」活動の実施
- ・孤立懸念世帯に対するつながり構築（コミュニティ再生）施策としてのイベント開催他

課題

これまで当協議会専門職サポートに挙げられてきたようなケースを住民間で支える仕組み作りが必要だと考える。

今後の取組 住民の声から「孤立・交流がない」という問題を抱えていることが分かった。

今後は「人のつながり構築」からこころとからだの健康づくりを目的に人が集まる場の提供や住民が住民を見守る仕組み作りを、渡波地区内を中心に展開していく予定。

■取組の様子（写真）

▼戸別訪問聞き取り（アセスメント）担当者と専門職



▼戸別訪問聞き取りの様子



▼孤立懸念世帯に対するイベント開催時の様子



▼報告会の様子



◆問い合わせ先

石巻医療圏 健康・生活復興協議会 運営ユニット
(運営母体：一般社団法人高齢先進国モデル構想会議)
0225-23-9561

司法と協働したこころの健康支援

作成年月日

平成25年 2月15日

◆取組市町村・団体名

◎仙台市
宮城県司法書士会、仙台弁護士会、ハローワーク仙台

◆取組地域

仙台市内

◆キーワード

健康・心・司法相談

◆活動の経緯と目的

本市の自殺の要因として、健康問題、生活・経済問題、家庭問題が上位を占めている（警察庁統計）。これらが複合的に重なりあう中で、うつ病などの精神疾患を発症し、自殺に至っていることが明らかになっており、精神的に追い込まれる人を減らすために、多分野が連携した包括的な介入が必要となっている。当センターでは、震災前の平成22年12月に宮城県司法書士会と協働で「多重債務と健康の相談会」をキャンペーン的に開催した。震災後は、被災者の中で様々な生活上の問題から心身の健康に不調を来す方が増加することを懸念し、名称を「震災後の生活困りごとと、こころの健康相談会」と変更し、平成23年8月より月1回の定例的な相談会と、年2回のキャンペーン型の相談会を実施している。

◆取組内容

対象者 仙台市民 **頻度** 定例相談：月1回、キャンペーン型相談：年2回（9月、3月）

実施内容 司法相談に弁護士または司法書士が、心の健康相談に保健師・臨床心理士・精神保健福祉士が相談に応じる。相談内容によっては、司法相談と心の健康相談を併せて、包括的に相談に応じる。

効果・成果 【平成24年度実績（平成25年2月13日現在）】

- 定例相談会 実施回数：9回、相談件数：14件
- キャンペーン型相談会 実施時期：H24.9月、実施回数：4回、相談件数：36件
- ・ 定例相談は、会場を宮城県司法書士会館で実施している。アクセスや認知度の問題等で、件数が少ない月もあったが、市政だよりへの掲載や、復興定期便を通じた広報により、平成24年度後半からコンスタントに相談が入っている。今後も必要な方に情報が行き届くような周知を検討していく。
- ・ キャンペーン型相談会は、平成24年度より仙台弁護士会、会場借用協力としてハローワーク仙台も連携機関に加わっている。ハローワークを会場にしたことで、求職者、特に40～50歳代男性の相談が増加しており、自殺リスク者層への介入がしやすくなっている。また、相談会を通じて、関係機関の連携が促進され、包括的な対応ができることで、相談者にとっても負担感が軽減できる。

課題 必要な方への更なる情報提供を図るため、生活支援員の方や窓口職員などから、相談までのつなぎができるように、関係者への周知が必要。

今後の取組 平成25年度も継続実施。

◆問い合わせ先

仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）

電話 265-2191

(自殺対策緊急強化事業)

傾聴ボランティア仮設カフェ「サロン  さくら」～被災者の気持ちに寄り添いながら～

作成年月日

平成25年 2月 8日

◆取組市町村・団体名

石巻市

◆取組地域

仮設大橋団地集会所

仮設南境第7団地北集会所

◆キーワード

健康・心

◆活動の経緯と目的

自殺対策の一環としてこころの健康づくりを地域ぐるみで推進するため、平成21年度に傾聴ボランティアを養成した。平成22年9月から市役所2階の市民の部屋で気軽に集える場を提供し、1人で悩まず誰かと話をする、心と命を大切に心と和む場として月2回のサロンを開設していた。

震災後、休止していたが、震災後の平成23年9月に、「今こそ活動の時！」とメンバーから声があがり、会場を仮設住宅集会所に移し再スタートした。

◆取組内容

対 象 被災市民

実施内容 頻度：毎月第1, 第3金曜日 午前10時～12時（祝祭日・お盆・年末年始お休み）

市報、仮設住宅訪問支援員や傾聴ボランティアによる声かけによって周知。傾聴ボランティアを中心に集会所に訪れた方への傾聴活動を行う。タッピングタッチ、軽体操、手遊び、ギターやハーモニカ演奏での合唱等の実施。参加者同士もお互いに話をするなど和やかな雰囲気で行われている。

成果・効果

～参加者の声～

- ・妻が行方不明で夕方になると寂しくなり、津波の光景を思い出す。
- ・誰かと話したくて参加した。不安な気持ちを聞いてもらえて、すっきりしました。
- ・大きな声で歌うなんて久しぶりでした。心が軽くなり、元気が出ました。
- ・楽しかったので苦しみを忘れられました。
- ・会いたいと思っていた人に会えてうれしかった。
- ・頭の体操やタッピングタッチはとても良い。心も身体もあたたかくなりました。
- ・モヤモヤな気持ちがしゃべることですっきりしました。

*傾聴ボランティアが参加者に独自にアンケートを行った結果（平成24年6月）

回数や時間帯、内容などはこのままで良い、継続してほしいと希望があった。

今後の取組 平成 24 年度に傾聴ボランティアを養成したことにより、ボランティアの人数が増加した。応急仮設住宅集会所のほかに、在宅被災者対応のサロンを開設していく方向である。傾聴ボランティアの交通手段の問題はあるが、グループ間で同乗しあいながら活動している。



◆問い合わせ先

石巻市 健康部健康推進課 精神保健グループ
0225-95-1111 (内2422)

こころとからだとくらしの相談センター事業

作成年月日

平成25年 2月 1日

◆取組市町村・団体名

◎女川町

社会福祉法人永楽会，社会福祉法人元気村

社会福祉法人女川町社会福祉協議会，ぱんぷきん株式会社

公益財団法人地域医療振興協会女川町地域医療センター

◆取組地域

全町（既存地区：13地区 仮設住宅30か所）

◆キーワード

健康・心・地域コミュニティ・見守り

◆活動の経緯と目的

女川町は，建物被災7割，人的被災が人口の約1割という現状から町全体を被災と捉え，喪失感・不安・心身のストレスが震災直後から長期的課題になると考えた。このため，こころのケアに主眼をき，地域のつながり・コミュニティの再構築を根幹として，震災半年後から本事業をスタートさせた。

活動目的：被災後も町民がからだもこころも健康を維持し生活できる。

「こころのケアを実践する」，「地域住民同士支え合う体制をつくる」，「保健医療福祉の支援が必要な人を必要なサービスにつなげる」

◆取組内容

対象 全町民

実施内容

活動場所：こころとからだとくらしの相談センター

（健康福祉課：保健センター・地域包括支援センター）

7か所のサブセンター（仮設住宅集会所，公的施設，既存住宅地区集会所）

活動時間：午前9時から午後5時（サブセンター）

活動内容：こころとからだの専門（看護師等）が常駐し，くらしの相談員と協力しながら地域住民にとって保健室的な役割を担っている。さらに住民のつどいの場の提供，交流サロンの企画運営，こころのケア，家庭訪問，見守り活動，くらしと健康に関する情報提供，自治会や地域活動組織との連携を行う。

効果・成果

サロン等の実施により，住民の交流や自治会活動が活発化してきている。訪問活動で住民の生活状況等の把握，問題への早期対応，相談窓口，見守り活動により住民から認知され，地域住民から頼りにされてきている。

課題

- ・サロン会場が、サブセンターが集会所の一室なため、集会所の管理人的役割を求められている面がある。(自治会との関係)
- ・こころとからだの専門員と、くらしの相談員の雇用先が違うことによる活動の連帯感の希薄。活動時間内で把握できない(会えない)住民把握

今後の取組

災害公営住宅の建設進行に伴う、仮設期と復興期におけるエリアやサブセンターの再編。復興期にむけての事業のあり方の検討。

◆問い合わせ先

女川町健康福祉課(0225-54-3131)

メンタルヘルス交流会「心（ここ）カフェ」

作成年月日

平成25年 2月 8日

◆取組市町村・団体名

◎気仙沼市
気仙沼市社会福祉協議会

◆取組地域

気仙沼市内

◆キーワード

健康・心

◆活動の経緯と目的

震災から2年が経過し、被災者が応急仮設住宅や民間賃貸住宅といった慣れない環境の中で、周囲から孤立したり、生活再建等の不安から様々なストレスを感じているという声が多く寄せられていた。

このことから、おいしいお茶を飲みながら、被災者が「ほっ」とする時間を過ごせる場と、こころの健康保持増進について、学ぶ機会を提供することを目的に開催した。

◆取組内容

対象者 民間賃貸住宅入居者等（1，408世帯あて戸別に案内通知）

実施内容

頻度：平成24年1月から市内で4回開催

- （1）導入：タッピングタッチやハンドマッサージ等によるリラクゼーション
- （2）講話：各回テーマを決めて、こころの健康（リラクスの手法等）について講話
- （3）交流：お茶会



心カフェへようこそ



みんなで楽しくトントン
・タッピングタッチ



タッピングタッチ・猫の足ふみ

効果・成果

〔参加者の声・アンケートより〕

- ・同じ被災者同士なので、共通した悩みを話せて良かった。
- ・いつも一人であるので、人と会う機会が必要と思いました。
- ・アパートにいてもあまり出ないし、皆さんとお話しできて良かった。
- ・参加してとても良かった。心のもやもやもとれたし身体もリラックスできました。

- ・交流と外出の機会を通して、孤立した生活の不安の軽減
- ・地域で気軽に話せる仲間づくり
- ・こころの健康についてのセルフケア（自己管理）促進

今後の取組

平成24年度の実施実績、参加者の意向などを確認しつつ、実施回数、開催場所や内容の充実に工夫を凝らしながら平成25年度も継続的な開催を予定

◆問い合わせ先

気仙沼市保健福祉部健康増進課（0226-21-1212）

仮設エリアを中心とした食生活力形成支援事業

「からだ・心・暮らし・地域と環境にぴったりあった1食づくり」共食会（ぴったり共食会）

作成年月日

平成25年 2月 8日

◆取組市町村・団体名

◎南三陸町 ◎NPO 法人食生態学実践フォーラム
社団法人米穀安定供給確保支援機構 NPO 法人ハッピーート大崎

◆取組地域

南三陸町内応急仮設住宅10カ所

◆キーワード

健康・食生活

◆活動の経緯と目的

食環境が震災により壊滅的な被害をうけた南三陸町において、食環境づくりと併せて実施される、食教育プログラムであり、健康や生活の質と環境のよりよい共生を目的としている。NPO 法人の管理栄養士と協働で方向性を検討し、共有する基本教材を作成しながら事業を進めた。

ぴったり共食会は、参加者が、自分や家族のからだ（体格、健康状態等）、心（食嗜好、価値観等）、暮らし（家族構成、ライフスタイル、経済状態、居住場所、設備道具等）、地域・環境の現状を考え、1食のバランスのとれた食事内容と適量をセルフチェックできる「3（主食のごはん）・1（主菜）・2（副菜）弁当箱法」を活用して、自分にとって望ましい1食を準備し共食することに興味関心を持ち、自分なりに実行できる方法を見つけ、そして共感する仲間を増やすことを目的としている。

◆取組内容

対象者 応急仮設住宅入居者

実施内容

頻度：H24年10月から12月まで 2回コース19回実施。会場：仮設住宅10カ所の集会所

参加人数：延 216名

従事スタッフ：管理栄養士 延52名、食生活改善推進員（共食サポーター）延 34名

○共食会ワークブックを用いながら、町の健康課題や「3・1・2弁当箱法」の5つのルールを中心とした講話、自分にぴったりの1食づくりの実習と会食。会食しながら生活の様子等の情報交換。

効果・成果 参加者の声～

「普段は狭い仮設で暮らしているの、今日のような集まりはうれしい。」

「楽しい学びの時間が過ごせた。」等

今後の取組 平成25年度も継続して実施予定。

◆問い合わせ先

南三陸町保健福祉課健康増進係（0226-46-5113）

『こしえる会』 一般社団法人宮城県作業療法士会

作成年月日

平成25年 2月 5日

◆取組市町村・団体名

一般社団法人宮城県作業療法士会

◆取組地域

東松島市 根古地区センター運動場応急仮設住宅

◆キーワード

健康・運動・地域コミュニティ

◆活動の経緯と目的

宮城県作業療法士会（以下、県士会）は、震災直後より協会ボランティアの方々と共に避難所や福祉避難所での支援を展開していた。生活不活発病対策や、被災者の役割の喪失に対して、作業療法士（以下、OT）としての出番であるという思いをもっていた。

『こしえる会』のこしえるとは仙台弁で「こさえる、作る」。「からだをこしえて ものをこしえて なかまをこしえる」みんなでいろいろなモノコトをこしえていくことを目的に活動をしている。

◆取組内容

対象者 東松島市 根古地区応急仮設住宅に住む被災者

活動内容

実施期間：平成23年9月から現在まで。 概ね第4土曜日の午前10時から12時。

活動場所：根古公民館

参加者：毎回10名前後。女性が中心であるが、時々男性やお孫さんと共に参加される方もいる。

運営スタッフ：一般社団法人宮城県作業療法士会会員 3～10名

◆【からだをこしえる】

- ・初回に新聞紙で自作した棒で、毎回その棒を用いての棒体操（通称ねこ体操）を実施。ストレッチ、筋トレ等、集団や個別等。
- ・狭い住宅内で思いっきり体を動かすことが出来ず、公民館の広間で思う存分動いていただくことが狙い。また体の調子が悪いところや調整したいところを伺いながら、そのポイントを伝える。

◆【なかまをこしえる】

- ・からだをこしえた後はお茶っこ飲みのひととき。休憩しながらの語らいの時間になっている。会話のテーマなどは特になく何気ない会話が中心である。

◆【ものをこしえる】

- ・表札作り、季節を感じるものづくり、コンパクトかつちょっとおしゃれなもの、生活を感じられる・結びつくもの等。身近な素材を用いて1時間程度で出来るものである。

成果・効果

- ・体づくりでは、少しハードかなと感じる時もあるが、参加ごとに柔軟になっている方もみられる。腰痛や膝痛，肩こり，ダイエット（おなか周り）に関する質問がある。リーダーのアレンジが加わることにより，それが笑いに通じ，賑やかな時間にもなった。
- ・ものづくりでは，女性の参加が多いが，男性も和やかに参加され，さりげなく女性のサポートもしてくれることがある。土曜日ということもあって時々お子さんやお孫さん連れの方もいる。子どもが駆け回っている中での作業や，子どもが祖父母にペタッとくっついたままじっとしている姿等が見られている。
- ・震災前は「こんなことやったことない」という方が，作品を製作中は，無言になるほど集中して，あっという間に完成させていくのである。様々な想いを抱えているだろう中で，その普段の感情を少し忘れて作業に集中でき，そして楽しめる時間となっていると語ってくれた方もおられた。

◆問い合わせ先

一般社団法人宮城県作業療法士会
(022-263-0098)