



宮城県東部保健福祉事務所 (宮城県石巻保健所) 復興支援ニュース Vol.32



震災から3年を経て－東部保健福祉事務所長あいさつ－

寒さが和らいできて、縮こまっていた体や心がほぐれてくるような感じがします。この冬は、記録的な大雪にも見舞われました。暖かい春が待ち遠しいです。

先月のソチオリンピックでは熱い戦いが繰り広げられ、私も多くの感動と勇気をもらいました。喜び一杯の姿にも感動しましたが、メダルに届かなかった選手が無念さに耐えている姿が心に残りました。そして彼らが一樣に口にするのは、自分を支えてくれた人達への感謝の言葉です。そこには、オリンピックという舞台に立つために、長く険しい道のりを共に支え合ってきた絆を感じます。

まだ多くの方々が仮設住宅での4年目を迎えており、狭い空間で寒さや様々なストレスに耐えながら暮らしておられる一方、仮設住宅から復興住宅や自力再建した住宅への移転が進んでいます。仮設住宅団地でのコミュニティを維持しながら、新たなコミュニティの形成に取り組んでいく時期です。コミュニティづくりには様々な課題がありますが、相手を思いやる気持ちがあれば、温かい絆を築いていけると思います。

私どもは今後も、被災者の方々への支援を続けながら、復興支援ニュースで、皆さんを結ぶ役目を果たしていきたいと考えています。

東部保健福祉事務所長 渡辺 達美



仮設住宅への訪問支援活動を行っています

今回は、東松島市の鳴瀬サポートセンターにお邪魔しました。こちらではひびき工業団地の仮設団地など旧鳴瀬地区16ヶ所を管轄しており、訪問支援員や生活支援相談員など12人で平成23年10月から休みなく巡回訪問や支援活動を行ってこられました。今でも隔週で土日も活動を続けています。

お茶会や映画鑑賞会のほか、住民からの発案をもとに男の料理教室も企画するなど、住民同士の交流や生きがいの場づくりにも力を入れています。サポートセンターのあるひびき工業団地の仮設住宅では、着物を使って花ブローチや手提げの花バッグをお茶飲みしながら製作している様子を拝見しました。いくつもの工程を重ねながら作るブローチは一つとして同じものがないオンリーワン。深みのある色合いを持った花模様のバッグには、これからポケットをつけるつもりと生き生きとお話になる様子が印象的でした。

東松島市でも4月には災害公営住宅への移転が始まる予定で、みなしを含む仮設住宅と併せて、サポートセンターの役割も一層多様で複雑になってきます。センター所長の片岡君江さんは「これからも皆さんの声に耳を傾けながら、交流の場もつくっていききたい」と話されました。



【製作中の花ブローチ、花バッグを囲んで】
(左が片岡君江所長さん)

いきいき生活 レッスン②

★第2回も、布団の中でできる運動です。前回はお腹周りの筋肉を強くする運動でしたが、今回は、「足の踏ん張りを強くする」運動をご紹介します。

寒くても、身体がポカポカしますよ！



●片足上げ（息を吐きながら動かしてください）

- ①片足の膝を曲げ、足の裏をしっかり布団に押し付けます。
- ②大腿を意識して、反対の足を持ち上げます。
- ③足を交互にゆっくり挙げ、できれば数秒止めてください。（3回ずつ）
- ④力に余裕がある場合、お尻が浮くまで踏ん張ったまま足を挙げれば、さらに効果的です。



▲この運動をすると、上げた方の足では、太腿の筋肉が強くなり、踏ん張った方の足では、お尻の筋肉が強くなります。

▲立ち上がりや座る際に力が入りやすくなり、動きが安定します。

▲歩く時の膝の痛みや、ふらつきにも効果があります。

▲運動中に、意識して足首を上げるように気を付けていれば、すねの筋肉が強くなり、歩く時につまづきにくくなります。

▲運動の回数や、止めておく時間は無理のない範囲でお願いします。

石巻市子どもセンターが開設しました



【石巻市子どもセンター】

1月19日に開所した石巻市子どもセンターは、「子どもまちづくりクラブ」の子どもたちが企画デザインした子どものための施設（児童館）です。

子どもたちのアイデアを元に料理体験や親子体操など楽しいイベントが行われています。

施設長の原京子さんは、「まちを元気にすることが子どもたちの願い。その想いを発信していきたい。」とおっしゃっていました。

施設内には、様々な「多目的 ROOM」や「スポーツ室」などもあります。是非気軽にお立ち寄り下さい。



【住 所】石巻市立町1丁目6-1

【連絡先】TEL：0225-23-1080

派遣職員のご紹介

新潟県から来ました
保健師の 関根 です



新潟県柏崎地域振興局より派遣

【関根保健師】

2月の富山さんに引き続き、柏崎保健所から派遣になりました関根です。

勤務する柏崎には今年度から異動になり、この1年間で柏崎のいいところをたくさん知りました。石巻市は初めて訪ねる地域なので、石巻市のいいところ、素敵なおところをたくさん知りたいと思います。1ヶ月間お世話になりますが、どうぞよろしくお願いします。

編集後記

一年間ニュースを読んでいただきありがとうございました。4月号から新しいメンバーとなり、ニュースの内容もリニューアルします。

今後もよろしくお願いします。



お問い合わせ先

宮城県東部保健福祉事務所 復興支援情報発信チーム
HP:<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-hc/>
TEL:0225-95-1416 (代表) FAX:0225-94-8982