



# 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.33



## 女川町・東松島市でも災害公営住宅の入居が始まりました

昨年4月に入居が始まった石巻市に続き、東松島市で戸建てタイプ・集合住宅タイプ、女川町で集合住宅タイプの災害公営住宅への入居が始まりました。

東松島市では、3月28日に最も規模が大きい「小松南住宅」で鍵の引き渡しが行われ、4月から小松谷地、鳴瀬給食センター跡、小野駅前北、赤井川前二、赤井川前四番の5団地計254戸で入居が開始されています。女川町では、女川町町民陸上競技場跡地に200戸が整備され、3月28日にオープニングセレモニーと鍵の引き渡しが行われました。

今後も各地区で災害公営住宅への入居が進められ、入居者の新たなコミュニティ形成が期待されます。



【東松島市 小松谷地の住宅】



【女川町 町営「運動公園住宅」】

## 健康調査結果がまとまりました

平成25年度も、平成24年度に引続き、必要な健康支援を行うために宮城県と応急仮設住宅（プレハブ）を管理する9市町が、平成25年9月～11月に健康調査を共同実施しました。

平成24年度との主な違いは次のとおりです。

- ・健診を受診していた方や体調をよいと感じている方が若干増え、不安や抑うつ症状を測定する項目で心理的苦痛を感じている方の割合が若干減った。
- ・相談相手がないと答えた方が増えた。
- ・身体を動かす機会が減っている状況が継続している。

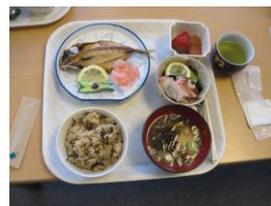
身近な取組みとして、日常の活動がこころや身体の健康に影響することからも、地域の行事への参加や何気ない声がけなど地域ぐるみで取組んでいきましょう。



## “あがらいん” にあがってきました！

3月6日に石巻市開成仮設団地内にある“あがらいん”を訪問してきました。

3月5日～11日の1週間、“あがらいん”では各種イベントが開かれ、この日は『地域食堂』と『あむばむ作り』が開催されました。



【地産地食 三陸定食】

地域食堂は毎週木曜日に営業しており、この日はあじの開き・ひじきの炊き込みご飯等の三陸定食でした。旬な食材を活かしたメニューとなっています。段ボールで作るアルバム、あむばむ作りでは、思い思いのアルバムを作成する親子の姿も見られ、終始わきあいあいとした雰囲気でした。



【段ボールで作ったアルバム】



【“あむばむ”を作成中】

“あむばむ”

# いきいき生活

★第3回は、椅子に腰かけてできる運動です。

## LESSON ③

おまけに、お腹周りの筋肉も締まりますよ



今回は、「足の振り上げを強くして、転びにくい足にする」運動をご紹介します。

加齢に伴い足の前面の筋肉が弱くなると、歩行時に足が持ち上げにくくなり、わずかに3cmの段差につまづく事もあります。

朝の準備運動として、食後に「膝と足首」を高く上げてみましょう。

足上げと同時に、腕を振って身体を大きくねじると、背筋・腹筋などを使うため、歩く姿勢が良くなります。

身体が柔軟になり、転びそうな時にも、手が着きやすくなります。

### ●足踏み（息を吐きながら動かしてください）

- ①背もたれにもたれず、浅く座り、踵から床に降ろし足踏みします。
- ②交互に膝をなるべく高く上げます。足首も上げて下さい。
- ③足を交互にゆっくり上げ、できれば数秒止めてください。（10回ずつ）
- ④手を後ろにゆっくり振り、背骨を軸に胸を張るように、身体を交互にゆっくりねじって下さい。肩甲骨が背骨に届くようなイメージして下さい。

なるべく、ゆっくり・ダイナミックに！



### 東日本大震災から3年が経ちました

3月11日、東日本大震災から3年が経過し、震災の記憶を風化させることなく後世に語り継いでいく「みやぎ鎮魂の日」を初めて迎えました。



【石巻市 追悼式の様子】

管内の各市町でも震災犠牲者を追悼する式が行われ、午後2時46分に黙祷が捧げられました。

### 石巻地域包括ケアシンポジウムが開催されました

3月12日に、石巻専修大学を会場に石巻市地域包括ケア推進協議会主催のシンポジウムが開催されました。

同会長である東京大学高齢社会総合研究機構特任教授の辻哲夫氏の基調講演や、7名のシンポジストを迎え、それぞれの地域で安心して暮らすための医療や介護、

日常的な見守り等の取り組みについて報告いただきフロアとの活発な意見交換が行われました。

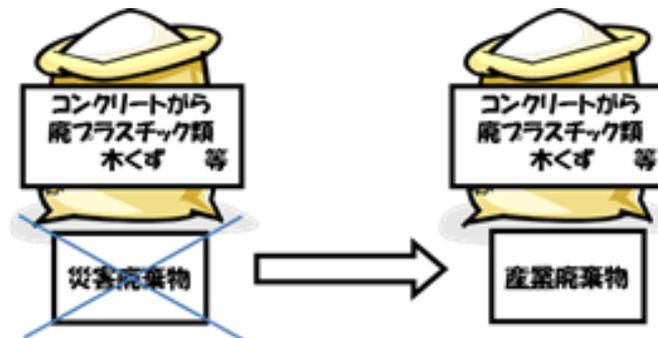


【シンポジウムの様子】

### 災害廃棄物運搬業務に従事している方へ

3月末で災害廃棄物の処理が終了します。

このことに伴い、4月以降は、発注元に関わらず、産業廃棄物収集運搬業の許可を有していなければ、コンクリートがらや廃プラスチック類や木くず等の産業廃棄物の収集運搬を受託することができません。



許可を取得していない方は、県HPで許可の手引きをご確認ください。詳細については、石巻保健所や宮城県産業廃棄物協会へお問い合わせください。

石巻保健所環境廃棄物班 (0225-95-1447)

宮城県産業廃棄物協会 (022-290-3810)

#### 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