



# 復興支援ニュース

宮城県東部保健福祉事務所  
(宮城県石巻保健所)

vol.42



平成27年1月

## あけましておめでとうございます

東日本大震災から数えて4回目の新年を迎えました。この間、目に見える形で復旧・復興は進んできました。街を埋め尽くしていたがれきの処理も終わり、土地のかさ上げや復興住宅の敷地の造成、被災した建物も徐々に再建され、災害公営住宅の建設も進み、住民同士の交流も生まれています。しかし、本格的な復興には至らず、大半の被災者の方々はまだ仮設住宅で不便な生活を強いられています。災害公営住宅でも外に出る機会が少なく生活習慣病等が心配されています。

震災から間もない頃はテレビやラジオ、新聞でも盛んに被災地の様子が報道されていましたが、その頃に比べると随分露出が少なくなってきたようにも感じます。全国社会福祉協議会が公表しているボランティアの推移を見ても大きく減少しています。復旧、復興は着実に進んでいますが、被災地は元通りになったわけではありません。

私たちはこれからも保健・福祉・医療・環境の分野で被災地の復旧・復興に尽力してまいります。そして、今年も元気の出る話題や被災者の方々に役立つ情報を発信してまいりますので、引き続きご愛顧のほどよろしく願いいたします。

東部保健福祉事務所長 寺嶋 則雄

## 手から手へ移るウイルスにビックリ！ ～感染症予防対策研修会を開催しました～

冬場は感染症が集団発生しやすいため、昨年12月18日、石巻合同庁舎で、保育所職員及び子どもの支援をしているNPO等を対象とした感染症予防対策研修会を開催しました。

東北大学大学院医学系研究科の具芳明先生からは、「水痘と冬の感染症」について講話をいただき、また、赤ちゃんの人形を使用したおむつ交換とトランプゲームにより、ウイルスの広がりを模擬体験する演習も実施しました。

参加者からは、「手から手へ移るウイルスの量に驚きました。」「様々なことを園に持ち帰って検討していきたい。」という声がありました。



【研修会の様子】

外出後は手洗い・うがいをし、咳エチケットを心がけよう！



## 栄養士が紹介する体に優しいメニュー

年末年始に食べ過ぎたり飲み過ぎてしまった方へ、疲れた胃腸をいたわる消化のよいメニュー「レンジで簡単・小田巻き蒸し（うどん入り茶碗蒸し）」を紹介します。

|         |            |       |
|---------|------------|-------|
| 材料（2人分） | ……うどん      | 1玉    |
|         | ★卵         | 2個    |
|         | ★麵つゆ（濃縮）   | 大さじ3  |
|         | ★水         | 250cc |
|         | 具材（なくてもOK） | 適量    |



- ① うどん1玉を2等分にする。
  - ② 丼に★を入れよく混ぜる（茶こし等で漉すとおいしさUP!）
  - ③ 2等分した卵液に、具材とうどんを入れラップをかける。
  - ④ 電子レンジの弱で約10分、1つずつ加熱する。
- \* 具材は、鶏ささみやはんぺん、青菜の葉などがおすすめ。柔らかく煮てから入れるとより消化しやすくなります。
- \* ゆでたそうめんや温麺、ごはん、一口大に切ったお餅などを入れてもおいしくできます。

## より安全安心な食を目指して

### ～生食用かきの安全対策～

かきのシーズンを迎え、当保健所では、特別監視員(オイスターGメン)で構成するチームを編成し、昨年12月4日～11日に管内の加工・袋詰め業者への立入調査を行い、輸入生かき偽装防止の徹底、加工場の衛生状況、生かきの品質管理状況等について、問題がないことを確認しました。

また、当保健所では、生食用かきの安全対策としてシーズン中に様々な調査を実施しており、今年度は、採取海域72地点の海水検査、生かき52検体の成分規格検査(収去検査)及び26検体のノロウイルス検査(買上げ)、加工場14施設の立入調査を実施しています。

石巻管内におけるかき水揚げ量は震災以降年々回復しており、震災前の同時期の50%程度となっています。当保健所では今後も、皆様に安全で安心な宮城の美味しいかきを提供できるようこれらの立入調査、製品検査を実施してまいります。



【かき入札場】



## 派遣職員を紹介します

初めまして、新潟県柏崎保健所から派遣となりました菊地<sup>かおり</sup>香と申します。柏崎は、鯛茶漬けが名産の日本海に面した地域です。

宮城県を訪れるのは初めてで、太平洋側の冬を体験するのも初めてです。1か月と短い期間ではありますが、名産品や地域の良いところをたくさん見つけていきたいと思っております。経験が浅いですが、みなさまのお力になれるよう精一杯努めたいと思っております。1か月間どうぞよろしく願いいたします。



【菊地保健師】

## 平成27年度いきいき学園生募集

学習やスポーツ・文化活動を通して仲間とのふれあいを深め、生きがいと健康づくりを進めながら、明るく充実した学園生活を送ってみませんか。

宮城県社会福祉協議会では、平成27年4月から学園で学ぶ入学生を募集しています。

**対象**：県内の概ね60歳以上で、継続して通学が可能な方

**募集期間**：平成27年2月27日(金)まで

**入学金**：5,000円

**受講料**：年間20,000円

**定員**：40人

**学習会場**：東松島市コミュニティセンター

**学習日**：毎月第1・第3水曜日(年間で22回)

**学習内容**：「シニアのライフプラン」「郷土の文化と歴史」「私たちの健康法」「街づくり・地域おこし」等の各種講座

**クラブ活動**：パソコン・詩吟・調理・茶道・太極拳・社交ダンス

◆問い合わせ・申込◆

宮城県社会福祉協議会 いきがい健康課

宮城いきいき学園事務局

(TEL 022-225-8477)

## ひとりで悩まずに 心の相談してみませんか

当所では、眠れない、気分が落ち込む、アルコール依存などでお悩みの方に「こころの相談」を行っています。

まずは、当所保健師にご連絡ください。

| 内容           | 相談日      | 場所        |
|--------------|----------|-----------|
| 精神保健福祉相談(移動) | 2月10日(火) | 東松島市役所    |
|              | 2月18日(水) | 当所(県石巻合庁) |
|              | 2月26日(木) | 女川町保健センター |
| アルコール関係相談    | 2月20日(金) | 当所(県石巻合庁) |
| 思春期・引きこもり相談  | 2月4日(水)  | 当所(県石巻合庁) |

※事前予約制(電話：0225-95-1431)

### 問い合わせ先

ご意見、ご感想をお寄せください!

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