



# 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.50



平成27年9月

## 生活に運動を取り入れましょう

石巻地域では要介護となる方が増えています。その背景として、被災の影響で住環境が変化し、外出や交流の機会が減り、体を動かさないことが一因と言われています。体を動かさない状態が続くと足腰の筋力が弱くなり、動きにくくなります。

今回は、家事をしながら・・・、テレビを見ながら・・・ちょっとできる運動を紹介します。

### かかと上げ下げ



両足を少し広げ、背筋を伸ばし、おなかをへこませて、体を安定させます。両足一緒にかかとの上げ下げを繰り返します。

### ひざ閉じ運動



椅子に浅く座り、背筋を伸ばします。両足をつけるようにし、ひざの間にクッションを入れます。20秒挟み込みます。

## 交流サロン「ア・ラ・ドーモ」が開催されました

7月31日に、石巻市等のみなし仮設に入居している女川町出身者を対象とした交流サロン「ア・ラ・ドーモ」が県石巻合同庁舎で開催されました。このサロンは女川町社会福祉協議会の主催で、女川町・東部保健福祉事務所が共催しています。当日は、6名の方が参加されました。

お茶っこ会では近況を伝え合って楽しいひとときを過ごしました。また、現在の女川町の様子について写真を見ながら復興の進み具合についても語り合いました。

今後、石巻市、利府町、仙台市でも開催されるほか、日帰り旅行や女川町ツアーなども計画されています。



【女川町の写真を見ている様子】

## 9月は廃棄物不法投棄防止強化月間です！

廃棄物の不法投棄は、私たちの清らかな生活環境の破壊につながり、法律でも禁止されています。石巻保健所では、管内の市町と協力し、不法投棄防止のための巡回パトロール等を実施していますが、不法投棄はなかなか後を絶ちません。

すばらしい宮城県の環境を子どもたちに残すため、不法投棄は、「しない」、「させない」、「許さない」という意識を持ち、不法投棄を根絶しましょう。



【不法投棄は許されません】

## 9月20日～26日は「動物愛護週間」です

広く国民の間に動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めるため、法律で毎年9月20日～26日を「動物愛護週間」として定めています。

動物は私たちの生活を様々なかたちで豊かにしてくれる、人間にとってかけがえのない存在です。しかし、一部では動物の遺棄や虐待の問題や、不適切な飼養による鳴き声や悪臭の発生などで周囲に迷惑をかけたたりする事例もあります。

動物を飼うためには、動物の命をあずかる責任と、社会に対する責任の両方が求められます。飼い主は愛情を持って動物の健康と安全に気を配り、動物が周りの人に迷惑をかけないように、社会のルールやマナーを守って最期までしっかり飼いましょう。



平成27年度動物愛護週間  
ポスター採用作品

## 任期付職員 自己紹介

鈴木きくよと申します。

被災地の任期付職員に応募し、今年4月1日から疾病対策班に仲間入りさせていただきました。家族のいる神奈川県平塚市では、市の障害福祉の仕事をや約7年行っていましたので、感染症等の業務はとまどいもありましたが、皆様のご指導で何とかノロノロとついていけるようになりました。



平塚市も戦後から七夕まつりがあり、仙台とは共通する祭りです。石巻市とは防災協定ができております。

「食材王国みやぎ」を堪能しながら、何か少しでもお役に立ちたいと思っております。

どうぞよろしくお願ひ致します。

## 食品衛生法及び食品衛生取締条例に基づく許可・登録をお持ちの皆様へ

石巻保健所では10月8日、9日に食品営業許可・登録更新の手続きを行います。対象は許可の有効期限が平成27年11月30日までの方です。お持ちの営業許可書で有効期間を確認してください。また営業をやめられた方につきましては、廃業届けを提出していただく必要があります。

対象者には許可・登録満了通知をお送りいたしますので、詳しくはそちらをご覧ください。

(お問い合わせ：☎0225-95-1417)

## 精神相談窓口案内

眠れない、気分が落ち込む、アルコールがやめられない、家族が引きこもっている…などでお悩みの方に、当所では「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。

※事前予約制 (☎0225-95-1431)

内容	相談日	場所
精神保健福祉相談(移動)	9月17日(木)	当所(県石巻合庁)
	10月7日(水)	北上保健センター
アルコール関係相談	9月18日(金)	当所(県石巻合庁)
	10月16日(金)	
思春期・引きこもり相談	9月29日(火)	当所(県石巻合庁)

## 編集後記

東部保健福祉事務所で発行している「復興支援ニュース」も今回で第50号となりました。今後も被災地で生活する皆様に寄り添い、お役に立てる情報を発信していきたいと思っております。今後ともよろしくお願いいたします。

### 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