

# 復興ニュース

23号  
2011年  
6月7日

発行：気仙市民復興連絡会  
大船渡市末崎町字石浜 34-1  
<http://kesen-chiku.ecom-plat.jp/>  
Twitter @KesenShiminFR

## 血压測定などの健康チェックと心の相談コーナー

～大船渡市盛町・サンリア1階ホールにて～

けせん・まちの保健室は、大船渡市盛町にあるスーパー“サンリア”にて、毎週土曜日 10:00～14:00 まで健康相談会を開催しています。血压測定をしながら会話をする中で、様々な日常生活の厳しい現実などのお悩みを傾聴させていただきます。

また、専門的なケアを必要とする方には、精神科医師、保健師、看護師、ケースワーカーなど専門的に対応できる相談室のご紹介(ご案内)をさせていただきます。

※データ破損につき画像が表示されません(ご了承ください)

医師やボランティアによる血压測定に加えて、自宅や避難所での自己測定血压も参考にすることをお勧めします。

※データ破損につき画像が表示されません(ご了承ください)

『血压高値(※)が測定で出ても、過剰に気にしすぎないでください。2週間ごとに見直すことが大切です』と、担当の今野さん。(※)140/90mmHg 以上

健康相談/毎週土曜日 10:00～14:00

毎回2名体制で対応させていただきます。  
事前予約は不要、無料です。

【主催】大船渡保健所、NPO 法人けせん・まちの保健室  
『お気軽にお立ち寄りください』

～晴れた日には、お日様の光の中で話っこ語り!～

於：県立・福祉の里センター

※データ破損につき画像が表示されません(ご了承ください)

そのほか、NPO 法人けせん・まちの保健室は、毎週土曜日の健康相談のほか、県立福祉の里センターでも活動しています。

毎日24時間体制で自立が困難な避難者の方々のトイレ介助などのお手伝いをしています。  
晴れた日には外に出てお散歩したり、隣接する公園で入居者同士仲良くお茶を飲みながら話っこ語りを。  
ゆるやかで、穏やかな時間がそこには流れています。

# 『故郷のために、なにかをしたい!』

大船渡市出身の方による、  
“ケア&セラピー”開催。

大船渡市出身の高橋章子さんと、ご主人の和夫さん。  
現在は神奈川県相模原市にお住まいですが、ふるさとのために自分たちには何ができるのか?と思案し考え、臨床心理士カウンセラーやメディカルハーブコーディネーターの資格を活かした活動をしようと、はり師、灸師・あん摩マッサージ指圧師の資格を保有しているご主人とともに仕事の都合をつけ大船渡に帰省し、疲れのたまった被災された方々に少しでも安らいでいただける時間を…とボランティアで下記イベントを催されました。

6/6(月) (午前)カメリアホール (午後)リアスホール  
6/7(火) (午前)赤崎漁村センター (午後)蛸の浦漁村厚生施設

※データ破損につき  
画像が表示されませ  
ん(ご了承ください)

## 腰痛・肩こりのケア、刺さない鍼を使用した施術・マッサージ

腰痛・肩こりなどの整形外科的な痛みのケアの他、主訴に応じて鍼灸またはマッサージにより心身不調改善のための施術を行いました。鍼は“刺さない鍼”を使用し、初めての方でも安心して施術を受けられるよう配慮しています。

## フラワーアレンジメント

～ 男性でも素敵な作品ができました ～

※データ破損につき画像が  
表示されません(ご了承くだ  
さい)

10名ほどの参加者のなかで、『俺だけ男だからなあ』と話されていた沢下さん(写真中央)。指導を受けながら、御自分のセンスを生かしてとても素敵な作品を完成させていました。できあがった作品はその場できれいにラッピングしてお持ち帰り。大変嬉しそうな笑みを浮かべていらっしやっただのが印象的でした。

参加者ひとりひとりに、プリザーブドフラワー(※)を使ったフラワーアレンジメントを体験していただきながら、フラワーサイコセラピーをベースとして色彩心理に働きかける色の花を用いることで、自然なものに触れることでの安らぎや作る楽しさなど、こころを落ち着かせ整理する効果や、リフレッシュする時間を提供。(※)水などを与えなくても通常2年ほどは色鮮やかに鑑賞できるように加工された生花のことです。

## ハーブティーを楽しんだり、 リラクゼーション(呼吸法)の指導も。

フラワーアレンジメント終了後には、リラックス効果のあるハーブティーを提供。併せて、緊張・イライラ・落ち着かないなどのときに役立つ呼吸法も指導し、実践のコツを解説されました。

※データ破損につ  
き画像が表示され  
ません(ご了承く  
ださい)

～ 遠く離れていても、故郷を想う気持ちは永遠。みんなだれもが。～

# 炊き出し活動レポート

『美味しすぎて3杯目♪』

下記の日程で炊き出しを行いました。  
(今回は被災した御自宅で生活されている方等を対象として、ご協力  
いただいた代表の方の御自宅敷地などお借りして開催しました)

6/3(金) 大船渡市赤崎町・山口地区

6/4(土) 大船渡市赤崎町・清水地区

～名古屋名物ひつまぶし(鰻) & 生野菜サラダ、手作り漬物～



毎週場所を変えながら、避難生活で大変な思いをされている方々との交流や親睦を目的とした炊き出しを行っており、食後のお茶会ではリラックスした雰囲気の中でおしゃべりやふれあいを楽しんでいただいています。

今回のメニューは名古屋名物ひつまぶし。三河産ウナギで自慢の味です。



※データ破損につき画像が表示されません(ご了承ください)

## うなぎの蒲焼をお茶漬けでサラサラと。

たくさんの笑顔とお言葉、私たちも嬉しいです。ありがとうございます。

- ▼『ここ3カ月で今日がイチバンしあわせだなあ』
- ▼『ウナギ嫌いだったけど全部美味しく食べられて嬉しいー』
- ▼『ウナギが細かく切っているから歯がなくても食べられて嬉しいよ』

もさばロハス倶楽部、椿の里・大船渡ガイドの会、NPO 愛知ネット  
【食材提供】コープあいち いつもありがとうございます。

## お疲れではありませんか？

日ごろの気がかり、心の疲れ、ストレス  
不眠、なんとなく気分が優れない…  
などでお困りの方へ。



↑ お気軽にお越しください ↑

予約なしの場合／14:00～16:00 (火曜日～金曜日)

予約可能時間／9:00～16:00 (火曜日～日曜日)

場所／リアスホール駐車場のトレーラーハウス

対象者／どなたでもお気軽にどうぞ。

予約・お問い合わせ／080-6010-5352

NPO 愛知ネット・臨床心理士チーム

## 連絡会からのお知らせ

5/13 に事務局を下記へ移転しております。  
(旧事務所は福祉の里隣・YS センターにありました)

大船渡市末崎町字石浜 34-1

気仙市民復興連絡会

市民活動団体様には会の相談等の窓口としてご利用下さい。



### ◆ 本紙(復興ニュース)の入手方法についてのご案内 ◆

発行は毎週火曜・金曜日です。配布(掲示)場所は下記のとおりです。(6/7現在)  
御協力いただいている店舗さま・関係者各位さま、いつもありがとうございます。

【復興ニュース配布場所】(順不同・敬称略)

- ・中央公民館(盛町)、カメラアホール
- ・大船渡市役所(入って左手曲がったところ)
- ・大船渡地区合同庁舎(1階売店)
- ・薬王堂 大船渡盛店(レジ裏お知らせコーナー)
- ・薬王堂 大船渡店(レジ横カウンター)
- ・サン・リア(インフォメーションカウンター)
- ・マイヤ 大船渡インター店(レジ後方ガラス窓沿いのカウンター)
- ・マイヤ米崎出張販売所・相野果樹園跡(レジ横)
- ・YS センター(情報コーナー)
- ・福祉の里(情報コーナー、1階ロビー)
- ・喫茶・ロリアン[大船渡市盛町]
- ・モビリア[陸前高田市]
- ・リアスホール[大船渡市]

その他、避難所、仮設住宅などには随時配布中です。

購読希望の方、配布にご協力くださる企業さまや団体さまは、  
気仙市民復興連絡会事務所(0192-47-3271)  
または連絡会事務局(080-2801-5352)広報まで「復興ニュースの件で」と、お問合せください。  
尚、バックナンバーをご希望の方もお気軽にお問合せください。

[復興ニュース]第23号 2011.6.7.

発行 : 気仙市民復興連絡会 広報

Tel : 080-2801-5352

[kesenshimin.f.r@gmail.com](mailto:kesenshimin.f.r@gmail.com)

<http://kesen-chiku.ecom-plat.jp>