

【発行】大船渡仮設住宅支援事業
〒022-0004
岩手県大船渡市猪川町長洞 62-1
大船渡仮設住宅支援事業事務局内
TEL : 0120-628-638
E-Mail : ofnt_otoiawase@yahoo.co.jp
Web : http://ofunatocity.jp

はまらい

大船渡仮設住宅 支援員新聞

No.17 12月号
2013.



▲ この日は住民の方もたくさん来ており、場所が全部埋まっていた。真ん中は横塚さん、奥は竹ノ谷さん

横塚さん…肉体的

多くの方に健康と、生きる目的を… 100回目の大船渡訪問

あの人にインタビュー

震災後、大船渡の仮設住宅に毎月来てマッサージを行っている東北癒し隊の皆さん。横浜でヒーリングサロンを経営する横塚さんを筆頭に、関西などから毎回数名のマッサージ師の方々がいらしています。今回、通算100回目となる大船渡来訪ということで、代表の横塚さん、上原さん、竹ノ谷さんにお話を伺いました。

Qどちらからいらしたのですか？

上原さん…横浜です。一番最初の時から毎回来ています。竹ノ谷さん…埼玉の川越から。横塚先生の紹介を受けて参加しています。

Q一番最初に大船渡に来たのはいつですか？

横塚さん…震災の年の10月です。その時は上原さんと2人で来ました。1人でも多くの方が健康で、生きる目的や望みを持っていただけたいんです。

上原さん…大船渡に初めてきた時は景色を見て、「すごい」の一言でした。何もなくなっていて。津波が来た場所と来ていない所の差が印象的でした。

Qこれまでマッサージをしてきて、仮設住宅の住民の方々に共通している症状などはありますか？

病氣予防は食事から

減塩で脳卒中を予防

赤崎町の鳥沢仮設団地で行われた、食生活改善交流会に伺いました。

皆さんは病氣にかからなためにどんな取り組みをしていますか？今年行われた健康調査で、脳卒中になる率が一番高い都道府県は、岩手県だという結果がでました。適度な運動はも

ちろんですが、脳卒中の予防には「減塩」が一番なんだそうです。

減塩できるものとして、お味噌汁があります。皆さんが作るお味噌汁には具がたくさん入っていますか？具を多くすることで汁の量が減り、素材からのうまみも出て、少ない塩分でおいしく食べられます。具になる野菜には、塩分を身体の外に流し出してくれる効果があるんだとか。また、酢の物でも塩分を抑えることができます。酢の酸味やコショウなどの香辛料、しょうがなどの香味野菜を味付けに利用することで醤油や塩分を控えることができるんだそう



▲ できあがったおかずを配膳中全部とってもおいしそう！

な症状だと、ひざや腰の不調が多いね。あとね、仮設住宅の生活が長いから、若干心が重くなっているか

多いみたいだね。Qマッサージをしていて、ストレスだとわかるものですか？

横塚さん…お顔を見たらわかるよ。プロだからね。対話しながらマッサージして、心も体もほぐせるように心掛けてますよ。

Qなんと今回で100回目の癒し隊訪問ですが、実感はありますか？

横塚さん…実感としてはまだ湧いてこないかなあ。いろんな住民の方と出会ったね。住民さんがいなきや僕たちも続けられないからね。

竹ノ谷さん…もう何度も来てるから、東北は地元みたいになってます

です。

そして良く噛んで食べることも大事です。あごを使い噛んで食べることによって、ボケ防止にもなります。

栄養のあるものを、朝昼晩まんべんなく、しっかりと良く噛んで食べることで、健康で長生きする秘訣です。

◀ 右下写真の鮭のパン粉焼きのレシピです。作ってみてはいかがでしょうか？

鮭のパン粉焼き

＜材料＞2人分

- ・鮭 2切
- ・ハーブソルト 少々
- ・パン粉 少々
- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・フライパン用オリーブオイル 大さじ2 (サラダ油でも大丈夫)

＜作り方＞

- ① 鮭の水分をキッチンペーパーでふき取り、両面にハーブソルトをふりかけておく。
- ② パットにパン粉とオリーブオイルの合わせたものを入れて鮭にパン粉を軽く押しながら付ける。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、両面をこんがり焼く。



●献立●

- ・五穀ご飯
- ・鮭のパン粉焼き
- ・かぼちゃのヨーグルトサラダ
- ・大根の煮物
- ・ひじきの酢の物
- ・みかん

ね。Q今後の予定はありますか？横塚さん…住民さんが僕らのマッサージを求めてくれるかぎりね。求められるなや僕達もやっぱり続けられない。この取材の前も皆さんと話してきたんだけど、やっぱり災害公営住宅ができてしまうと、復興はもう終わったという風にとられる。そうするとボランティアが来なくなってしまうよね。そこから先が本当にボランティアが必要なんじゃないかなって。これまでと変わらなく、マッサージをしていきたい

今月のスマイル

復興ミニぞうりで元気のお返しをしたい



▲カラフルなぞうりがたくさん。元気よ届け！

長洞仮設団地に住む熊谷清太郎さんは2年ほど前から復興ミニぞうり作りを行っています。きっかけはポストに入っていた、猪川地区公民館でのぞうり作りのチラシを見た奥様が「ちよつと行って見たら」と勧めてくれたことでした。

使用している材料はビニールひもで色も赤や青などとてもカラフルです。ぞうり作りを始めた頃は上手くいかず、ひもを編んではほじめての繰り返しでしたが、今ではビニールひものほかに外で集めた藤のつるや竹の皮などを使ったぞうりにも挑戦。これまでに大きいものでは約38センチ

ち、小さいものは約2センチの親指ぐらいのものもあり大きさも色々です。特に親指サイズのぞうりは作るのが大変で、1つ作るのに50分くらいかかるそう。

このぞうりには、「イベントで訪れた人や親戚の方など、お世話になったり元気やパワーをくれた人達に作ったぞうりを見てもらって、元気のお返しをしたい」という熊谷さんの感謝の気持ちが入められています。祝い事があると、木の箱にミニぞうりを入り、新築祝いや結婚祝いとして親戚の方に贈るんだとか。今年の冬は、お孫さんに「一緒にぞうりを作ろう」と話しているそうです。



▲住民の方が、赤カブをおすそ分けに談話室に来てくれました(前田仮設団地)

「前は声かけのとき...」

また、週に2、3回ほど、お茶を飲みに来られる住民の方もいます。最近はお掛けるときにも毎声をかけてくれたりと、住民の方と支援員の間信頼関係も深まってきています。

また、住民の方が興味をひくようなイベントを引き受けることを心がけています。「こんなイベントがあるんだけどうですか?」いつな

先日は近所のお菓子作りが上手な方を談話室に招き、パン作りの講習会をして楽しんだそうです。

支援員ニュース おじゃましまーす

猪川町 前田仮設団地 下権現堂仮設団地

小さな仮設団地でもできることがある

前田仮設団地

11世帯という小さな前田仮設団地には、1名の支援員が常駐しています。外には多くのプランターがあり、ラベンダーやカーネーション、そして水菜も育てられていました。これらは住民の方と一緒に植え、育った野菜は欲しいという住民の方に分けるなどしてとても喜ばれています。

「あまり返事がなかった住民の方も今では返事をしてくれるようになったの!」と嬉しそうな支援員。住民の方とのコミュニケーションの様子でした。

下権現堂仮設



▲今の季節、週に何度かは落ち葉拾いをします。(下権現堂仮設団地)

も11世帯の団地です。支援員は、住民の方が相談事や悩みがあるときに、その場ですぐ関係機関につなげることをいつも心がけています。そうすることで住民の方の不安を早く解消することができるといいます。

「予定あいてますか?」と、住民の方に確認してからイベントの予定を組むようにしています。それによってイベントの参加者も多くなりました。「今日のイベントに言われると支援員も嬉しいそうです。」

猪川町長洞にあるサポートセンター「とみおか」では、市体育協会の講師と長洞仮設団地の住民が集まり、座りながら手先でできる運動のイベントが行われました。

手を動かすと脳いっ!

とみおかで軽運動教室

猪川町長洞にあるサポートセンター「とみおか」では、市体育協会の講師と長洞仮設団地の住民が集まり、座りながら手先でできる運動のイベントが行われました。

みんな円になって座り、指先と同時に脳を使う運動を実践。はじめに脳のストレッチとして自己紹介と「ゆーべの晩ご飯」を順番に発表しました。秋刀魚やお鍋など各々思い出しながら話していました。

中でも特に盛り上がり、いたのは「後だし負けジャンケン」です。例えばジャンケンポン!と相手がチョキを出したら、皆さんはパーを出してわざと負けさせます。このとき声も一緒に出しますが、手と声はばらばらになって笑



▲皆さんでワイワイ楽しんでやりました

編集後記

大船渡は11月11日の夜、初雪が降りました。季節は巡り巡って早くも冬が来たようです。うちの4歳の子供は「ゆきですべり台できる?」と、早速雪遊びのことを考えています。まだまだそんなには雪は降らないよ!

そんななか毎日ラジオ体操が行われている団地もありますが、なんと今回、「おらほのラヂオ体操ケセン語版」が出版されました! 11月14日には長洞仮設団地にてお披露目が行われ、なじみの気仙語なまりがスピーカーから聞こえてくる、と、住民の皆さんから笑い声が起り、楽しく体を動かしました。ケセン語版は男声バージョンと女声バージョンの2通り。懐かしかったり新発見だったり、耳で聞いても楽しくなります。これからどんどん寒くなってきましたが、このケセン語のラジオ体操で、皆さん元気に冬を乗り切りましょう!(S)

ご意見・ご感想は、こちらまで。
大船渡市猪川町字長洞 62-1
大船渡仮設住宅支援事業事務局内
TEL : 0120-628-638
E-Mail : ofnt_otoiawase@yahoo.co.jp