やまがたコスモス通信

やまがた
あきた
合併号
vol.21

平成 28 年 1 月発行
浪江町役場生活支援課 山形駐在
復興支援員 渡邊･佐藤(正)
TEL：080-6294-5983
FAX：023-674-0808

【今年もよろしくお願いいたします】

寒の入りとなり、寒さもひとしお厳しくなってきましたが、皆様お元気でしょうか。今年度も残り3ヵ月となりました。今後とも変わらぬお付き合いの程、宜しくお願いいたします。(復興支援員一同)

【 新 春 落 語 会 ＆ 交 流 会 】

東北住みます落語家、笑福亭笑助さんによる落語会を開催いたします。
皆様お誘い合わせのうえ、お気軽にご来場くださいますようご案内申し上げます。

日時：1 月 22 日(金)13 時～16 時
場所：山形市総合スポーツセンター　3F　第一会議室
内容：笑福亭笑助さんの落語 2 席と交流会開催
持ち物：不要
申込：不要
主催：山形市避難者交流支援センター、浪江町復興支援員
問い合わせ先：山形市避難者交流支援センター
☎023-625-2185

笑福亭笑助(しょうふくてい　しょうすけ)
大阪府、八尾市出身。平成 9 年、笑福亭笑瓶に入門。公益社団法人、上方落語協会々員。よしもとクリエイティブ・エージェンシー所属。2014 年 4 月より、「東北住みます落語家」として山形県在住。

【 庄 内 地 方 イ ベ ン ト 】

○こんにちわサロン with 避難者交流相談会
日時：1 月 19 日(火)13 時～15 時
場所：酒田市地域福祉センター (新橋2丁目1-19)
内容：震災を機に、庄内地方へ来られた方を対象に、福島県庁の職員、酒田市の職員が相談に応じます。保健師の健康相談も同時に開催します。

持ち物・参加費・申込：不要
問い合わせ先：酒田市社会福祉協議会
☎0234-23-5765　担当：池田・泉まで

【 秋 田 県 の イ ベ ン ト 】

○『枝アメ作り』
お茶っこサロンハチ公・秋田県被災者受入支援室 共同開催！
お茶っこサロンハチ公さんのご協力で、大館市の冬の風物詩「アメッコ市」の〝枝アメ〟を作り、楽しい時間を過ごしましょう！
日時：1 月 29 日(金)10 時半～12 時
場所：北部男女共同参画センター (大館市字馬喰町４８－１ 旧正札竹村ビル１Ｆ)
持ち物：不要
参加費：３００円（材料代）
申込期限：1 月 22 日(金)まで
申込・問い合わせ先：秋田県被災者受入支援室　☎０１８－８６０－４５０４

【 置 賜 地 方 イ ベ ン ト 】

○華の会
日時：1 月 21 日(木)13 時半～15 時半
場所：置賜総合文化センター　3F<部屋・真理>
内容：参加者同士が教え合いながら、押し花、小物、箸入れ等「花」に関連のある物作りを楽しみませんか。是非遊びに来てください。
持ち物・参加費・申込：不要
主催：コープよねざわ　教室活動　華の会
問い合わせ先：☎0238-21-4951　担当：嶋貫

○平成 27 年度　長井市社会福祉協議会　第 9 回定期交流会
けん玉にペインティングしてオリジナル My けん玉を作ろう！
日時：1 月 28 日(木)10 時～午前中
場所：タスビル 2F プレルーム
内容：けん玉のペインティング教室＆食事会
持ち物・参加費：不要
申込期限：1 月 21 日(木)
申込・問い合わせ先：長井市社会福祉協議会
☎0238-88-3711　担当：鈴木・手塚まで

<健康講座開催>

11/28 に山形市総合スポーツセンターで、公立置賜総合病院救命救急センターの久下淳史先生をお招きし、高血圧とうまく付き合う基本と心肺蘇生法の実習が行われました。高血圧についてのポイントをまとめると、

1. 高血圧は病気や薬で高くなる場合もあるが、殆どはストレスや喫煙、運動不足といった生活習慣の乱れが要因。
2. 高血圧を放置すると、脳や心臓、腎臓や目に合併症が生じる。また動脈硬化症から狭心症を引き起こすことも。

高血圧を解消し、血圧安定させるためにはどうしたら良いかでは、先生は以下のことを話されました。

1. 野菜を中心としたバランスの良い食事を心掛け、腹八分目にする。
2. 楽しみながら自分の出来る範囲の運動(ウォーキングやランニング)をする。
3. 少しの酒はストレス解消となり体に良いが、タバコは百害あって一利なしなのでやめる。
4. リラックスした状態で定期的に血圧を測定(朝夕 2 回)し、自分の本当の血圧を知る。

皆さん興味津々で聞いており、講座が終わった際は、それぞれの不調についてもっと知りたいと質問が出ていました。その後、全員で AED を用いた心肺蘇生法の練習をしました。人の命が関わることなので、皆さん真剣でした。健康講座の後は一人一品持ち寄りの交流会が行われ、皆さんが腕によりをかけた料理がズラリ！支援員も一品持ち寄りで参加。健康や料理の話で盛り上がり、頭とお腹が満たさせる一時となりました。

↑熱心に講演する久下医師

↑実際に AED を使い練習

↑サラダ、揚げ物、漬物、甘酒まで！

↑いただきま～す！！

～ 番 外 編 ～ 今 夜 の お か ず レ シ ピ ～

切り干し大根とひじきのカルシウムサラダ

【材料】

	切り干し大根	50 g
A	ひじき	15 g
A	しらす	少々
A	白ゴマ	少々
A	油揚げ	1 枚
A	人参	1/2 本
A	打ち豆	少々
A	オリーブ油	少々
B	マヨネーズ	大 2～3
B	柚子胡椒	適量

【作り方】

切り干し大根とひじき、打ち豆は、水で戻して余分な水分をきる。人参と油揚げを千切りにし、A をオリーブ油(匂いがきつくない油であればなんでも可)で炒め、人参が柔らかくなったら火を止め、粗熱を取る。A と切り干し大根と B を混ぜて完成。お好みでカレー粉やナッツ、砕いたカリカリ梅などを加えても。

【編集後記】

支援員の渡邊です。通信の作成は同僚に任せきりで、「口は出せども手は動かず」の私でしたが、今回はバトンタッチ。不慣れなもので、見難い所があったかと思いますが、どうかご容赦ください。冬場は室内での寒暖の差で血圧が上がりやすいと聞きました。例年に比べて暖かい山形・秋田とはいえ、寒さ厳しい季節、体調など崩しませんようお過ごしください。

浪江町役場生活支援課山形駐在 復興支援員
〒990－0828
山形市双葉町2-4-38－3F 山形の公益活動を応援する会・アミル事務所内
ＴＥＬ：080－6294－5983　ＦＡＸ：023－674－0808（アミル内）
■ブログ：http://namieyama.wordpress.com/
浪江町ホームページ“浪江町復興支援員ブログ（山形県）”からご覧になれます。