みんなのおもいをつなげる 大熊町コミュニケーション誌 No.18

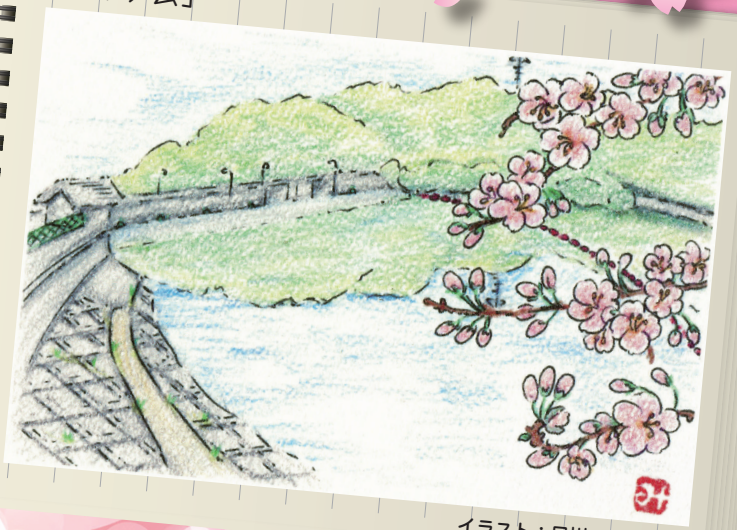
おおくまの絆

特集 大熊町成人式

「感謝を心に」新たな門出。

大熊町の風景

「坂下ダム」



イラスト：早川みどりさん

Contents

□平成28年 大熊町成人式 …… P2・3
□コミュニティ補助金てなんだろう？…… P4・5
□梨の実通信 Vol.6 …… P6
□スマイルネットワーク17　特別版 …… P7
□毎日健康 第10回 …… P8

Photo：大熊町成人式の様子

「感謝を心に」新たな門出

平成28年 大熊町成人式

平成28年大熊町成人式が1月10日、いわき市のグランパルティいわきで行われ、新成人110人が出席し、成人としての新たな一歩を踏み出しました。

式では渡辺町長が「誰かに何かを求める前に、自ら進んで与える人間になってほしい」と式辞を述べ、新成人代表の有本温子さんに成人証書を手渡しました。祝辞では元大熊中学校校長の齊藤芳信さんが、元メジャーリーガー松井秀喜さんの父親の言葉を引用し「努力できることが才能である。夢は大空に、努力は足元に」の言葉を新成人に贈りました。その後の成人代表謝辞で石黒隼哉さんが「社会人としての自覚を持ち、復興に向けて現状に立ち向かっていきます」と力強い言葉を述べました。

式終了後、会場を移して行われた懇親会では、中学校時代の恩師も加わり、久しぶりの再会を喜んでいました。

3

2

1

6

5

4

1.今回会場となった「グランパルティいわき」。成人式当日は晴天に恵まれました。／2.会場入りする新成人。／3.4.会場内では久しぶりの再会を懐かしむ姿が見られました。／5.今年は110名の新成人が式に臨みました。／6.式辞を述べる渡辺町長。／7.成人証書を受け取る新成人代表の有本温子さん。／8.元教え子達にはなむけの言葉を贈った齊藤芳信さん。／9.10.11.艶やかな着物に身を包んだ女性達。個性的な飾りも目を引きます。／12.成人代表謝辞を述べた石黒隼哉さん。英語でのスピーチも披露しました。13.14.故郷を思い出し、大熊中学校校歌を斉唱しました。／15.16.長野県飯島町の伊那谷花卉生産者若手会は「成人式ドリームフラワープロジェクト」と銘打ち、被災地の成人式で新成人に花束を届ける活動を続けています。花束は地元の小学生と保護者が作り、メンバーの方が長野から会場に直接届けました。／17.18.会場を移し行われた懇親会。／19.20.21.中学校時代の恩師も加わり、思い出話に花が咲きました。

コミュニティ補助金ってなんだろう？

同じ地域に避難している町民同士が、自分たちの生活を向上させるために、自ら避難町民同士のコミュニティを立ち上げ、運営していく団体に支給される補助金です。

最大で年額24～48万円まで補助されます。
（コミュニティ構成人数10人以上より）

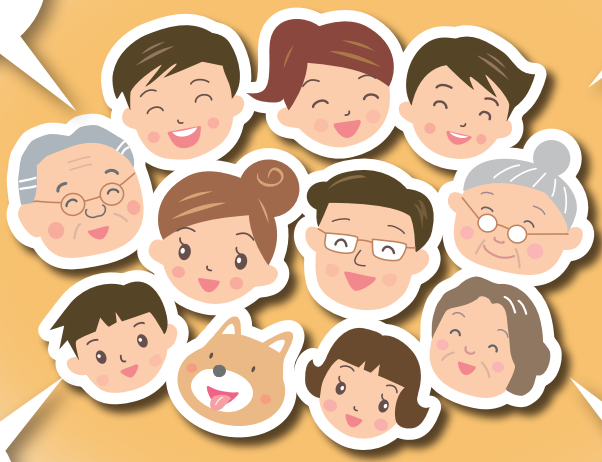
実際に使用されている用途

季節毎の集まりに対する一部補助

交流

皆が集まるための場所及びお茶代

相談



情報交換

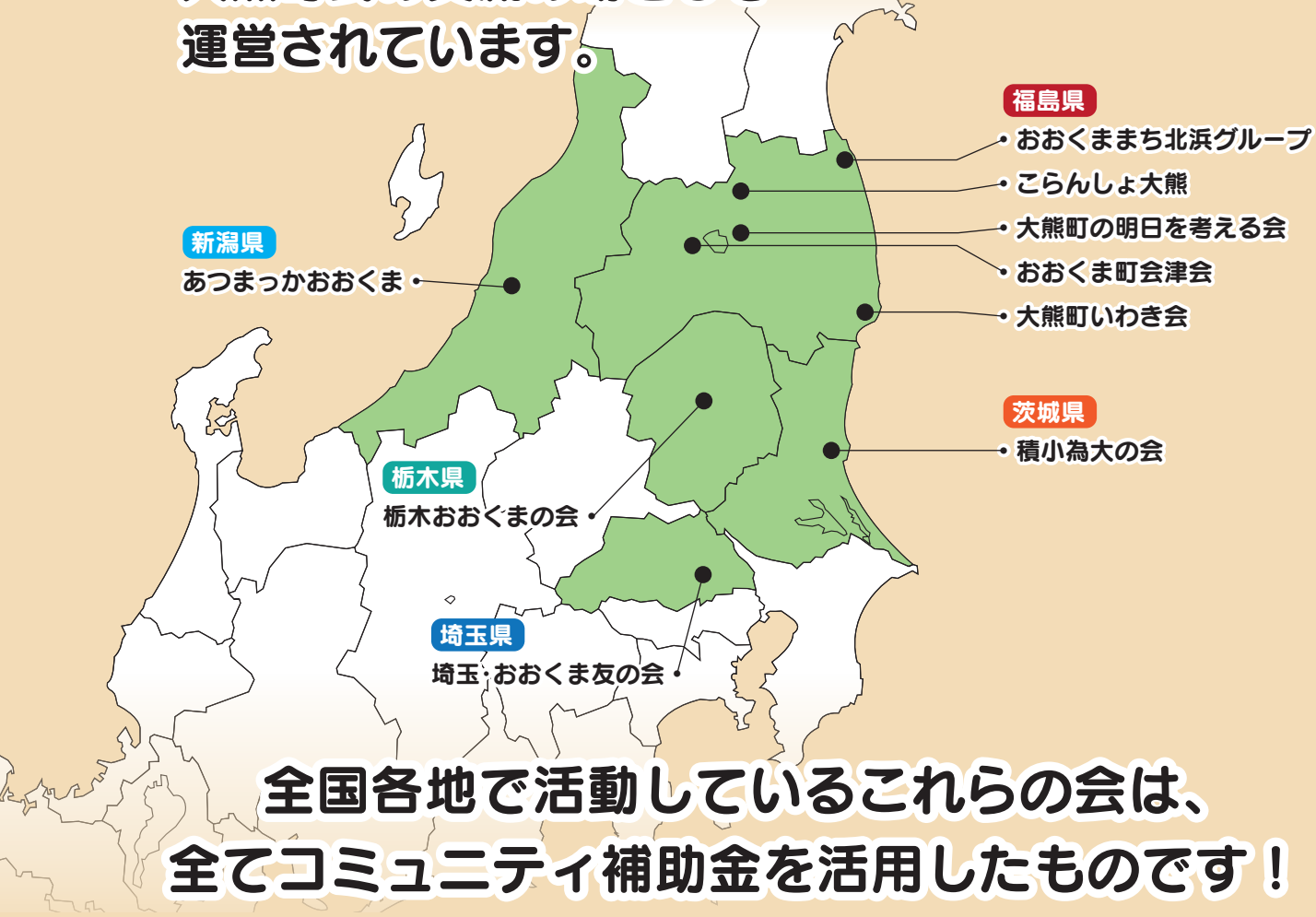
メンバーにお知らせを通知する際の送料

他地域のコミュニティ団体との交流のための一部バス代

‥などなど

※正式名称は「大熊町避難者コミュニティ補助金」です。

コミュニティは県内外に住んでいる大熊町民の交流の場として運営されています。



全国各地で活動しているこれらの会は、全てコミュニティ補助金を活用したものです！

活用事例紹介

平成27年9月に行われた
大熊町いわき会
ブドウ狩りバスツアーの様子

平成28年3月に行われた
おおくままち北浜グループ総会の様子

近くにお住まいの大熊町民の方同士での交流にぜひ活用ください！

■コミュニティの立ち上げ、活動に関する問い合わせ
大熊町コミュニティ支援広域事務所　TEL.0246-88-9317

■コミュニティ補助金に関する問い合わせ
大熊町役場生活支援課　TEL.0120-26-3844(代表)

大熊町復興支援員コミュニティ担当よりお知らせ

梨の実通信 Vol.6

こんにちは、大熊町復興支援員コミュニティ担当です！3年目を迎えた大熊町復興支援員事業（コミュニティ支援）では、平成28年4月に関東事務所といわき事務所を統合し、"大熊町コミュニティ支援広域事務所"を大熊町役場いわき出張所内に開設しました。福島県内、および関東地方を含む全国各地で避難生活を送る町民のみなさんがふるさとの絆を確かめることができるよう、町役場出張所や東京にある本事業受託団体の事務所を拠点に、引き続き活動してまいります。町民同士のつながりの場をつくりたい！大熊町で取り組んでいた活動を復活させたい！など、皆さんの声を聞かせてください！

大熊町コミュニティ支援広域事務所

12/19（土） サンタさんともちつきぺったん！

茨城県のたかはら自然塾でもちつき&クリスマスパーティーを行いました。当日は天気にも恵まれ、外でのもちつきと大ビンゴ大会で大盛り上がり。「会の創立にむけて協力したい」とのご感想もたくさんいただけました。

12/26（土） 手作り正月飾りで新たな年を！

いわき中央公民館で講師に町民の曽我考一さんをお招きし、正月飾り作りを行いました。初めての縄もじりに悪戦苦闘しながらも素敵なお飾りが完成。いいお正月を迎えることができたかな。

1/23（土） わらぶき古民家で新年のおもちつき

いわき市暮らしの伝承郷でもちつき大会を行いました。時代劇のロケにも使われた昔懐かしい古民家の囲炉裏にあたりながら出来立て熱々の汁もちで暖まりました。「会を立ち上げたいね」という声も高まりました。

2/20（土） 仙台のおしゃれなカフェでランチ会！

仙台にあるイタリア料理のお店でランチ会を行いました。当日は宮城、山形に在住の町民が集まりおいしい料理を囲みながら楽しく歓談。「次は4月ね」と、その場で会の立ち上げに向けた打ち合わせの日取りも決まりました。

私たちがお手伝いします！
こちらまでご連絡ください！

大熊町コミュニティ支援広域事務所
福島県いわき市好間工業団地1-43 大熊町役場いわき出張所2階
TEL：0246-88-9317
Email：iwaki@town-okuma.jp

第10号　熊町小学校

スマイルネットワーク 17 特別版

大熊のみんなの笑顔をお届け

今回は表紙に毎回ステキなイラストを描いてくださっている早川みどりさんにお話をお伺いしました。

時には、あの日に帰ってみたい

早川　みどり さん

私が描くきっかけになったのは、職場の方から、お花や野菜などを頂き、そのお礼に、贈り物と一筆添えた絵葉書を、お返ししてました。

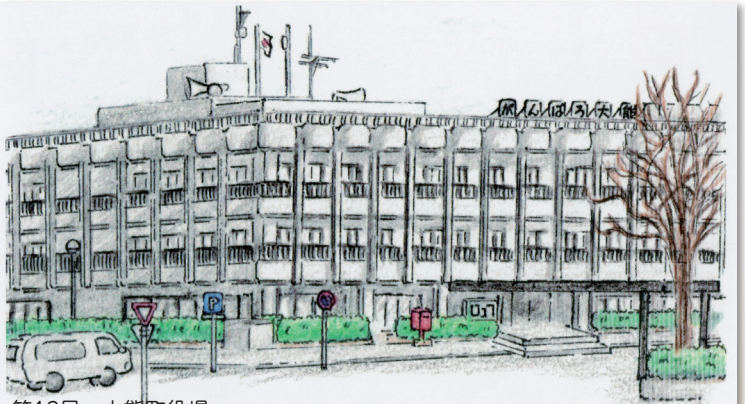
職場では、自分の会社以外に、他の協力会社も多数入っており、地方からの単身赴任の方もおりました。

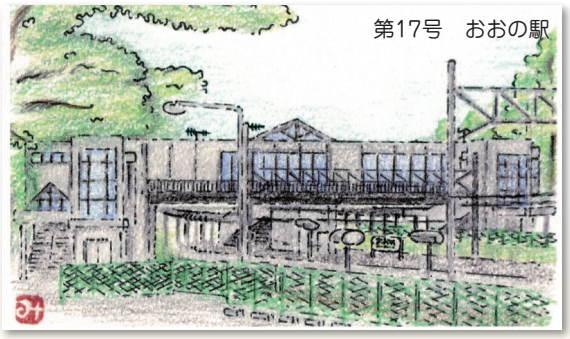
その地方出身の方と、家族や地元の話をするようになり、私は、大熊から思い出の品を持ち出していなかった為、絵に描いて話をするようになりました。

避難生活が長引くにつれ、荒れて変わって行く自分の家や学校、公共施設を見て、夢か現実かが分からなくなることがあります。

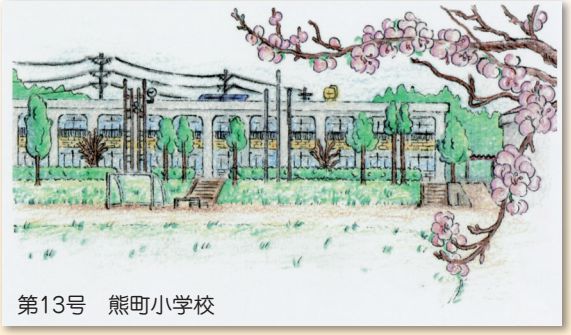
こうなることを、誰が予想できたでしょうか。

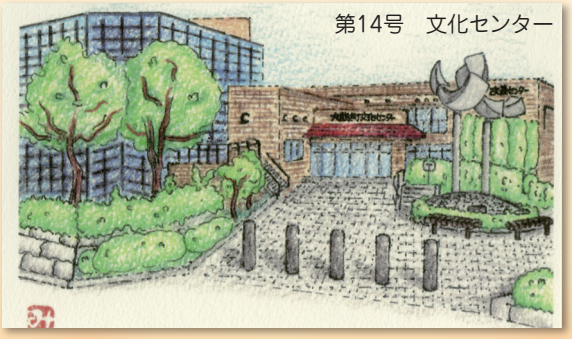
当たり前のようにあった生活が一変し、その地に根付こうとしますが、時には、あの日に帰ってみたいと思い、描いています。


第12号　大熊町役場


第17号　おおの駅

第11号　大熊町図書館


第13号　熊町小学校


第14号　文化センター

毎日健康

第10回▶手を動かすと脳に効く?

昔から『手仕事や手遊びは頭(脳)に効く』と言われていますが、なぜだと思いますか？その理由と脳を若く保つための方法をお話しします。

デイサービスときめき倶楽部
作業療法士
佐藤 鮎美 先生

■脳の役割分担

脳は、場所によって役割が分かれています。体を動かす指令をする場所(運動野)の1/4が手・指、1/4が腕・胴・足、1/2が顔周りです。そのため、体を大きく動かすことよりも手先を使った仕事や話すこと、よく噛んで食べることは、脳の多くの部分を活動させることができます。脳が活動すると、脳の血流が良くなり神経細胞が発達することで、脳内の情報伝達が良くなります。そのため、記憶力や考える力はもちろんのこと、脳からの指令が届きやすくなることで体が動かしやすくなります。

■脳は老けない?!

脳には可塑性(変化する性質)があると言われています。たとえば脳梗塞になって麻痺した手足が、リハビリを重ねて動かせるようになるのは、脳内に新しく情報を伝達する道ができるためです。脳を老けさせないためには、リハビリと同じように意識して活動することが大切です。

■脳の活性化トレーニング

脳を活性化させるポイントは、①『考える事と手を使う事を同時に行う』②『意識して手を動かす』です。

1.普段の生活の中で脳を活性化する方法

- 家事:手慣れた調理でも、献立や材料、分量を意識して考えることが大切です。また、掃除では整理整頓、ゴミの分別等考えることがたくさんあります。
- 一日の予定表・日記を書く:
  一日の日課を想像して予定表を作ることや、思い出して日記を書きます。
- 趣味活動:縫物や編み物などの手芸、書道、ぬりえ、将棋、麻雀など、趣味の多くが脳を活性化します。

2.慣れないことをすることで脳を活性化する方法

- 利き手と反対の手を使う:お茶を飲む時やドアを開ける時、電話で話す時、歯磨きをする時など、無意識で行っていることを意識して反対の手で行います。
- 手体操:
  ①指回し:両手の指の腹を合わせます。親指だけ離し、前回し・後ろ回しを行います。10～20回程ずつ、人差し指・中指・薬指・小指も行います。
  ②交差指回し:右手の親指と左手の人差し指、右手の人差し指と左手の親指を交差するように指の腹を合わせます。下側の合わせた指を離し、合わせたままの指の上で交差するように再度合わせます。これを繰り返し、上に進むように行います。慣れたら下へ進むように行います。
  ③一人後出しじゃんけん:右手(又は左手)が常に勝つ(又は負ける)ように、両手でじゃんけんをします。慣れてきたら「じゃんけんポン・ポン」とリズムよく行います。

＊手体操は、若い方でも苦手な方が多いです。是非ご家族やご友人と一緒に行ってみてください。

デイサービスときめき倶楽部では、利用者さまに合った手作業や趣味活動、手体操など、脳の活性化トレーニングを行っています。ご利用希望やご相談の方は、ご連絡ください。

デイサービスときめき倶楽部　〒971-8101 いわき市小名浜字大原境西166-1
TEL 0246-88-9992　FAX 0246-88-9994
受付時間▶午前8:30～12:00 午後1:00～5:00　**定休日**▶土日休業(祝日は営業いたします)

みんなのおもいをつなげる大熊町コミュニケーション誌
おおくまの絆
2016年3月発行

発行 大熊町
大熊町役場　会津若松出張所
〒965-0873 福島県会津若松市追手町2番41号 (会津若松市役所 追手町第二庁舎内)
フリーダイヤル 0120-26-3844 代表(8時30分～17時15分) FAX 0242-26-3794
E-mail okuma@town.okuma.fukushima.jp
ホームページ http://www.town.okuma.fukushima.jp/