

元 気 み な ぎ る 講 演 会



7 月 8 日（火）いわき市文化センターにおいて気功とピアノの共演『「元気」と「癒し」の集い!』を開催しました。

大熊町出身の畑川正之さんから気功についての講演をいただきました。「病は気から」「老いは細胞の衰えから」と言われることから、人間の生命を支えている「気」（生命のエネルギー）で元気になろう！というものでした。「気功の呼吸法」や「天の気・地の気・人の気」についてなど、実技を交えながらお話しを聞きました。

ピアノ演奏は、海外でも活動されている津村和泉さんによる演奏で、ショパンの「ノクターン」「子犬のワルツ」やドビュッシーの「月の光」など全 7 曲が披露されました。来場された皆さんは音色に癒されて心身のストレスから解放されたようでした。演奏が終わると、会場から拍手とアンコールが鳴り響きました。

県内外へ避難されている皆様へ

現在、避難先で集いやサロンを自主的に開催しているところや、避難先社協等の支援を受けて開催している地域もあります。是非参加してみてください。

自ら「声を出すこと」「つながりを持つこと」が、孤立化や孤独死を防ぐための第一歩であると考えています。

どうぞお気軽に最寄りの社会福祉協議会にお問い合わせください。

8月サロン開催のお知らせ

各地区でサロンが開催されていますので、最寄りの会場にぜひお越しください。

会津地区

○つなごっぺサロン「なごみ」 in 門田

日時：8月7日(木) 10:00～11:30

場所：南公民館1階 日本間

会津若松市門田町中野字大道西13

内容：お茶会、テーブルゲーム

○つなごっぺサロン「ひまわり」 in 一箕

日時：8月28日(木) 10:00～11:30

場所：一箕公民館2階 講義室

会津若松市一箕町北滝沢2-5-6

内容：お茶会、町保健師からのお話し

○つなごっぺサロン「げんき」 in 日新

日時：8月19日(火) 14:00～15:30

場所：日新コミュニティセンター2階 講習室

会津若松市日新町8-28

内容：健康づくり講演会

○喜多方の集い

日時：8月3日(日) 10:00～11:30

場所：喜多方市総合福祉センター

喜多方市上江3646-1

内容：健康講話



会津地区サロン

問合せ先：大熊町社会福祉協議会

TEL 0120-29-5760

いわき地区

○つなごっぺおおくま

いわき四倉サロン

日時：8月19日(火) 9:30～11:30

場所：泉公民館 1階

いわき市四倉字東1-50

内容：お茶会、小物作りなど

問合せ先：大熊町社会福祉協議会いわき連絡所

TEL 0246-38-8920

○いわき平サロン「ひなたぼっこ」

日時：第1・2木・金・土曜日

10:00～15:00

8月1,2,7,8,9日

場所：いわき市内 食彩館スカイストア内

いわき市平字一丁目25

内容：健康相談、介護相談、お茶会など

問合せ先：福島県立医科大学看護学部

TEL 024-547-1881

○つなごっぺおおくま

いわき植田サロン

日時：8月26日(火) 9:30～11:30

場所：植田公民館

いわき市植田町南町1丁目2-2

内容：お茶会、小物作りなど

問合せ先：大熊町社会福祉協議会いわき連絡所

TEL 0246-38-8920

○大熊町交流カフェ

日時：8月18日(月) 10:00～12:00

場所：いわきサポートステーションもみの木

いわき市中央台高久2-2-11

内容：お茶会、小物作りなど

問合せ先：いわきサポートステーションもみの木

TEL 0246-38-7444

中通り地区

○サロンつながっぺおおくま in こおりやま

日時：第1・4土曜日 10:00~14:30

8月2、23日

場所：繕りあい処空間

郡山市開成6-357

内容：お茶会、情報交換など

問合せ先：大熊町社会福祉協議会中通り連絡所

TEL 0243-24-1338

○ホっとサロン「てとて」

日時：第1・4水曜日 9:30~11:30

8月6、27日

場所：福島市保健福祉センター

福島市森合町10-1

内容：保健師による健康体操（6日）、
絵手紙作成（27日）

問合せ先：福島市社会福祉協議会

TEL 024-533-8881

○茶話カフェ Rococo~ろっこ~

日時：第1・3水曜日 13:30~15:30

8月6、20日

場所：郡山市総合福祉センター

郡山市朝日1-29-9

内容：レクリエーション、お茶会など

問合せ先：郡山市社会福祉協議会

TEL 024-932-5311

○大玉村社協サロン

日時：8月22日(金) 9:00~11:00

場所：大玉村農村環境改善センター

大玉村玉井字西庵183

内容：手打ちそば

問合せ先：大玉村社会福祉協議会

TEL 0243-68-2100

○伊達ロン元気が~い

8月はお休みいたします。

次回は9月11日(木)になります。

○気軽に集まっぺ「もみの木」

8月はお休みいたします。

次回は9月13日(土)になります。



相馬地区

○かしまに集まっ会

日時：8月12日(火) 10:00~11:30

場所：南相馬市鹿島保健センター

南相馬市鹿島区西町3-2

内容：お茶会、軽体操、健康相談など

問合せ先：原町保健センター

TEL 0244-23-3680

○借り上げ住宅サロン

日時：毎月第2・4水曜日 13:30~15:30

8月13、27日

場所：南相馬市原町区福祉会館

南相馬市原町区小川町322-1

内容：お茶会、レクリエーションなど

問合せ先：南相馬市社会福祉協議会

TEL 0244-26-8823

健康づくり講演会のお知らせ

いつまでも健康な生活を送るために、食事と健康について考えてみませんか。管理栄養士を講師に招き、「健康づくり講演会」を開催します。家庭でも実践できる健康的な食事についてわかりやすくお話ししますので、お気軽にご参加ください。

日 時：8月19日（火）

場 所：①一箕町長原地区仮設住宅 南側集会所 10：00～11：30

会津若松市一箕町松長字下長原200

②日新コミュニティセンター2階講習室 14：00～15：30

会津若松市日新町8-28

※つながっぺサロンで開催します。

講 師：福島県保健衛生協会 管理栄養士 軒名礼子氏

問合せ先：大熊町社会福祉協議会 会津若松出張絡所 TEL 0120-28-5760

郡山市社協主催「茶話カフェ・Rococo～ろっこ～」のご紹介

毎月第1・3水曜日に開催される郡山市社会福祉協議会主催のサロン「茶話カフェ・Rococo～ろっこ～」が、郡山市に避難されてる方を対象に郡山市総合福祉センター内にて開かれております。

7月2日には、郡山市役所の方を講師に迎えて椅子に座ったままでもできる、簡単な健康体操を行いました。体操後のみなさんのすっきりされた顔を拝見し、体を動かす事の重要さが改めて感じとれた日となりました。

毎回工夫を凝らした内容を用意していますので、皆さんぜひ参加してみてください。



体を動かし元気にリフレッシュ

みんなで作った笹飾り

今年も、いわき市で行われる「たいら七夕まつり」で通りに並ぶ笹飾りを、仮設・借上げ住宅の町民が一つになって作成しました。

8月6日（水）～8月8日（金）まで平四丁目商店街通りに飾られますので、皆さん是非、足をお運び下さい。



問合せ先 大熊町社会福祉協議会 いわき連絡所 TEL 0246-38-8920

鬼沼尻・白糸の滝ハイキング&バーベキュー&温泉 日帰りのお誘い

安達太良山の麓にある白糸の滝までハイキングをして、湯の花をとっているところを見にゆき、昼食は沼尻高原ロッジの前庭で炭火焼バーベキューです(おにぎりだけは各自持参)。ロッジの温泉には、スペースの都合で順番に入ります。歩きは全部で2時間半ぐらいです。山登りが初めての方でも参加できますし、お一人で参加の方も歓迎です。軽登山靴のほうが歩きやすいので、お持ちでない方は無料でお貸しします(詳細は申込み項目参照)。

HAT-J所属の田部井淳子さんも参加します。

- 日時= 9月3日(水)
- 主催= 社会福祉法人 大熊町社会福祉協議会
生活支援ボランティアセンター「つながっぺ! おおくま」
NPO法人HAT-J東北応援プロジェクト
- 協力= 株式会社アルカ、沼尻高原ロッジ
- 対象= 大熊町の皆さん
- 定員= 40人
- 参加費= 無料
- 集合= 8:15 会津若松駅前
7:30 いわき市好間中央公園 駐車場
9:30 沼尻高原ロッジ
- 解散= 集合場所で解散
会津 16:15頃 いわき 17:00頃
沼尻高原ロッジ 15:00頃
- 行程= 集合場所→(バス)→沼尻高原ロッジ→白糸の滝ハイキング歩き2時間半ぐらい→沼尻高原ロッジの前庭でバーベキューの昼食&順番に入浴→集合場所にて解散
- 用意= ハイキングできる動きやすい服装、軽登山靴、雨具、リュック、防寒具、傘、昼食用のおにぎり、おやつ、飲み物、帽子、タオル(入浴用)、そのほか自分で必要と思うもの。
*軽登山靴をレンタルする方は、長めの靴下で来てください。
- 申込み= 8月4日(月)から8月25日(月)まで。*定員になり次第締め切り。下記①~⑦について、電話で申込みください。直接訪問いただいても申込みできます。詳細は、下記申込先に問合せ下さい。
- 申込項目= ①名前(ふりがなも)、②性別、③生年月日(保険加入のため必要)、④当日連絡先(携帯)、⑤現住所、⑥集合場所、⑦軽登山靴レンタル希望の有無(レンタル希望の方は、普段の靴のサイズをお知らせください)←当日現地でお渡しします(無料)。
- 申込先=

大熊町社会福祉協議会	会津若松出張所	TEL 0120-29-5760
大熊町社会福祉協議会	いわき連絡所	TEL 0246-38-8920
大熊町社会福祉協議会	中通り連絡所	TEL 0243-24-1338

いわき仮設住宅健康サロンのお知らせ

開催日程

- ・ 8月 1日(金) 10:00~11:30 鹿島第1仮設集会所
- ・ 8月 6日(水) 10:00~11:30 渡辺仮設集会所
- ・ 8月 7日(木) 10:00~11:30 好間第2仮設集会所
- ・ 8月21日(木) 13:30~15:00 好間第1仮設南集会所
- ・ 8月27日(水) 13:30~15:00 上神白仮設集会所
- ・ お休み 好間第3仮設集会所、鹿島第2仮設集会所

場 所：各仮設集会所

内 容：保健師さんによる健康相談、お茶会など

問合せ先 大熊町社会福祉協議会 いわき連絡所 TEL 0246-38-8920

熱中症予防のために



- 1) 日頃から汗をかく習慣をもって暑さに強い体を作ろう
- 2) のどが渴いたと感じたら必ず水分補給しましょう
- 3) 衣服の工夫で暑さを防ごう
 - ・ 普段の室内生活では、タンクトップに短パンなど皮膚を露出させる
 - ・ 戸外では、皮膚の露出を抑え、日傘やつばの広い帽子などで日射対策を行う
- 4) 水でぬらしたスカーフや水枕など、冷却グッズを上手に使い、より快適に過ごしましょう
- 5) 住まいの工夫で暑さに対応しよう
 - ・ 樹木、緑のカーテン、よしず、すだれなどで日ざしを防ぐ
 - ・ エアコン・扇風機などの空調を適切に利用しましょう

大熊町社会福祉協議会 連絡先

◎会津若松出張所

住 所：〒965-0873
会津若松市追手町2-41
フリーダイヤル
0120-29-5760
電 話：0242-29-5760
FAX：0242-29-5761

◎いわき連絡所

住 所：〒970-1144
いわき市好間工業団地1-43
大熊町役場いわき出張所内
電 話：0246-38-8920
FAX：0246-38-8921

◎会津若松生活支援相談室

住 所：〒965-0873
会津若松市追手町2-41
大熊町社会福祉協議会事務所内
電 話：0242-26-4077
FAX：0242-26-4077

◎中通り連絡所

住 所：〒964-0915
二本松市金色421-10
大熊町役場中通り連絡事務所2階
電 話：0243-24-1338
FAX：0243-24-1339