

おおくまの絆

〔特集〕平成29年大熊町成人式
おめでとう！新成人



Contents

- 【特集】
平成29年大熊町成人式 P2・3
- 梨の実通信 Vol.10 P4・5
- スマイルネットワークVol.18 P6
- ごあいさつ P7
- 毎日健康 第14回 P8



「サンライトおおくま」

イラスト：早川みどりさん

平成29年大熊町成人式

おめでとう!新成人

1月8日、いわき市の「グランパルティ
いわき」で、平成29年大熊町成人式が行わ
れ、136人が新たな門出を迎えました。
式では新成人代表の高野凌雅さんが「二
十歳というのは人生の通過点に過ぎませ
ん。これから大切なのは、これまでの経験
をどれだけ糧にできるかです。常に目標を
持って挑戦し、成長していきます」と謝辞
を述べました。

また、新成人の方々が大熊中学校を卒

業する時に教頭だった鈴木隆さんは、来賓
祝辞の中で、この日新成人代表で成人証書
を受け取った一ノ瀬まみさんが中学校の卒
業式で答辞として述べた挨拶文を披露す
る一幕がありました。大熊中学校が会津に
一時移転をして、初めて卒業式を行ったの
が今年の新成人とあって、その当時のこと
が思い出される一ノ瀬さんの文章に、会場
では涙を流す保護者の姿がありました。





コミュニティ担当よりお知らせ

通信



アルバム

練習成果の発表です。



@ふるさとまつり



@しめ縄づくり

サンタさん大奮闘でした!



@茨城北部

新潟名物三角ちまきに挑戦!



@ちまきづくり



こね取りに初挑戦!

@いわき北部



魚さばき上達しました!

@魚市場めし



@鎌倉



この光景に癒されました。



@いわき中部



いわきで初のコミュニティ!



声を出して気分もウキウキ♪

@合唱体験



@柏

さいころトーク盛り上がりました!



@いわき南部

総会は餅つきしました!



@浜通り北部

プログラミングに挑戦。



@ロボット教室



梨の実

思い出

これまでの交流会を通じて、おおくまの絆がどんどん広がっていき、親睦が深まっていく姿に出逢うことができました。私たちがたくさんの思い出を作ることができました。交流会の「思い出アルバム」をご覧ください♪



みんな仲良し♪



@茨城南部

クリスマスパーティー
大盛り上り(-^-)



@大望年会



大粒のブルーベリーに感動!



@埼玉



ビンゴを楽しみました!



県内外から80名でワイワイ(-^-)。



@仙台

山形風羊煮・さんぽら最高!



@隅田川屋形船



@恵比寿



リズムに合わせて♪



@音楽でつながろう



@ワカサギ釣り

ワカサギ釣れたよ〜!



@宇都宮



@いわき好間



大熊町民の方であれば一度は顔を見かけたことがあるかもしれません。

大熊町の復興支援員として、様々な場所に顔を出し精力的に活動している富岡さん。今回は復興支援員の仕事や大熊町への思いなどについてお話を伺いました。

大熊町復興支援員 (コミュニティ支援担当) 富岡 亜紀 Aki Tomioka

まず、復興支援員として大熊町に関わることになった経緯をお聞かせください。

私は千葉県出身なんです。母の実家が双葉町だったため、双葉厚生病院で産まれました。住んだことはありませんでしたが、夏休みなどになると、双葉町で遊びまわった記憶があります。震災があり、東京にいてもできることに限りがあり、実際に福島に行きたいと感じていました。可能であれば、大熊町か双葉町に携わる仕事がしたいと思っていた時に見つけたのが、大熊町の復興支援員の仕事でした。

復興支援員の仕事についてお聞かせください。

震災で大熊町民の方達が各地に分散避難している現状があります。誰がどこにいるかわからないという状況を改善することが主な仕事です。具体的には、町民の方達にお話を聞いて、交

流会など各地で実施しています。そこで出会った人達と一緒にコミュニティを作りたいということになれば、その組織化のお手伝いなどもさせていただいています。私が復興支援員として働き始めた2014年から、そういった町民コミュニティが各地にできています。

町民の方がコミュニケーションを取れるような場を作っているんですね。

何か新しいことではなくて、震災でできなくなったことをしようという思いがあります。「いま何ができていませんか？」という話の中で出てくる言葉をすくいと上げて形にしたいと思っています。外からやってきた私達だからこそ、震災前に町民の方が当たり前のように行ってきたことの尊さがわかる気がします。先日町民の方の話に出た「餅つき」をいわき市の草野公民館で行いました。70人近い町民の方が集まってくださ

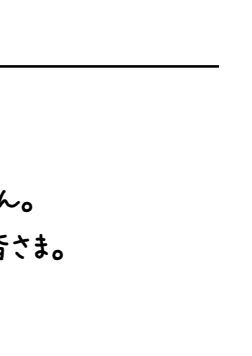
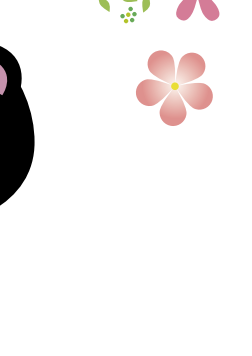
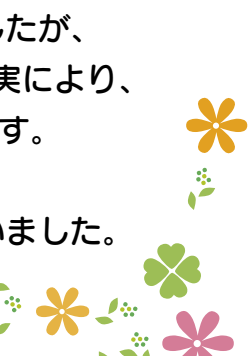
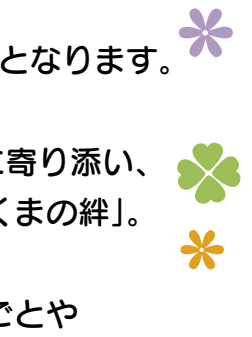
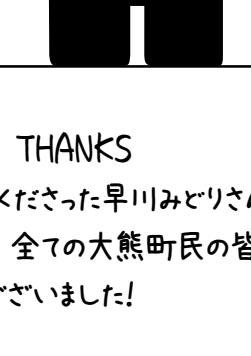
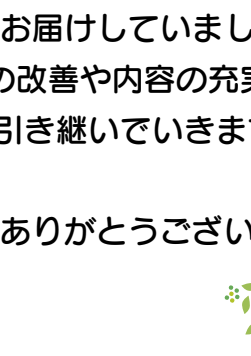
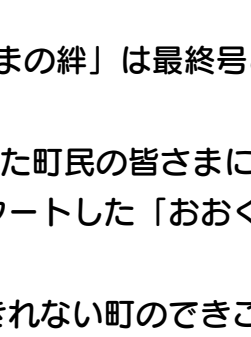
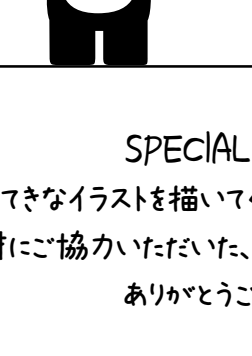
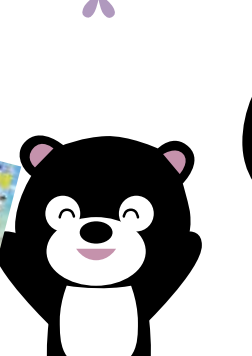
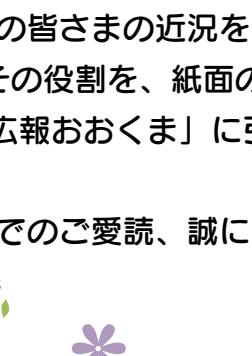
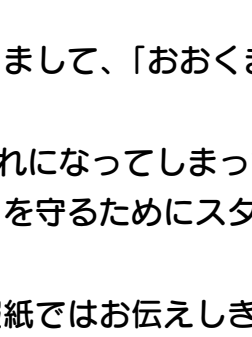
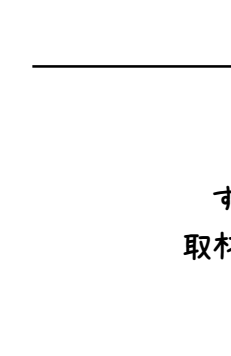
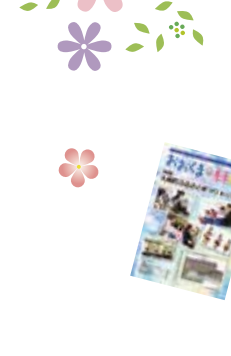
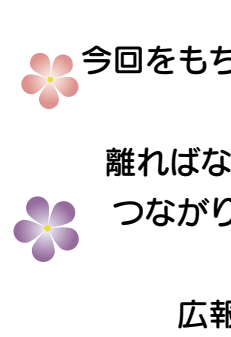
り、参加者の皆さんで楽しい時間を共有できました。

これからの目標などがあればお聞かせください。

私なりに思っていることですが、これまでに立ち上がった町民コミュニティがこれからも長く続いていけるように、また、コミュニティ同士が広くつながっていきけるようにお手伝いさせていただきます。町民の皆さま、これからも末永くよろしくお願ひします。



草野公民館での餅つきの時の「コマ」すっかり町民の方達になじんでいる様子が伺えます。



今回をもちまして、「おおくまの絆」は最終号となります。

離ればなれになってしまった町民の皆さまに寄り添い、
つながりを守るためにスタートした「おおくまの絆」。

広報紙ではお伝えしきれない町のできごとや
町民の皆さまの近況をお届けしていましたが、
今後はその役割を、紙面の改善や内容の充実により、
「広報おおくま」に引き継いでいきます。

いままでのご愛読、誠にありがとうございました。



SPECIAL THANKS

すてきなイラストを描いてくださった早川みどりさん。
取材にご協力いただいた、全ての大熊町民の皆さま。
ありがとうございました!

毎日健康

第14回▶ウォーキングの効果・行い方

少しずつ暖かくなり、外出や散歩など外へ出る機会が多くなる季節です。また、寒い時期に鈍った体を目覚めさせるためにウォーキングがお勧めです。

今回は、ウォーキングの効果や正しい行い方についてお伝えします。



デイサービスときめき倶楽部
作業療法士
佐藤 鮎美 先生

ウォーキングの注意点

ウォーキングは運動です。
行う前に準備を整えてください。

- 運動靴を履く
- ストレッチ等の準備体操を行う
- こまめに水分補給を行う
- 荷物はリュックなどで左右バランスよく持つ

■ウォーキングと散歩は違う？

ウォーキングは歩くことを主とした運動方法です。手軽に行えることが最大の魅力で、ゆっくりと景色を見ながら歩く散歩とは異なります。

■ウォーキングの効果

ウォーキングの効果は、心肺機能の向上、骨密度の上昇、肥満・生活習慣病の予防・軽減、美容効果、ストレスの解消など様々です。また、運動習慣のある方は運動習慣の無い方に比べて、脳で使うエネルギーを2倍生成することができると言われていいます。そのため、長時間脳や筋肉に栄養を供給することができ、体力や思考能力(集中力や作業効率)が持続すると言われています。

■一日一万歩？

平均的な日本人の摂取カロリーから普段の生活で消費するカロリーを引くと、約300kcalになります。この300kcalを消費するのに要するのが、9000歩(約90分)になります。そのため、目標が一日一万歩と言われています。

以前は運動開始後20分以降に脂肪が燃焼と言われていましたが、最近では少しの運動でも脂肪が燃焼されると言われています。スーパー・外出先で遠い場所に車を駐車することを心がける程度でも、普段の生活より運動量が増えます。

■正しい歩き方

- ①背筋を伸ばす。
- ②視線は15m程先を見る。
- ③あごを引く。
- ④ひじは軽く曲げて、肩から動かすようにリズムよく腕を振る。
- ⑤足はかかとから地面に着き、前に踏み出す時にはつま先で地面を蹴り出すよう意識する。
- ⑥ひざはできるだけ曲げないようにし、腰から大きく踏みだす。腰が左右上下にあまり動かないのが理想的。
- ⑦呼吸は吐くことを意識する。

一度に全てを意識することは難しいため、徐々に増やしていくのが良いと思います。

“デイサービスときめき倶楽部”のご利用者には、体に合わせた運動や無理のない生活方法などを詳しくお教えしています。ご利用希望やご相談の方は、ご連絡ください。

運動や生活方法についてお気軽にご相談ください

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

2017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/>