

おおくまの絆



1~4.....ふるさとまつり
5...デイサービスときめき倶楽部

大熊町の風景
おおの駅



イラスト：早川みどりさん

Contents

- くまちゃんねるを知っていますか?..... 2・3
- 確かめあう「おおくまの絆」..... 4
- スマイルネットワーク
「デイサービスときめき倶楽部」..... 5
- 梨の実通信 Vol.5 6・7
- 毎日健康「杖」..... 8

動画を上手に探すコツを紹介します！

見たい動画がうまく探せなかったことはありませんか？
動画はイベント開催地ごとに配信されています！
コツをつかんで色々な動画を見てみましょう♪

イベント(会津若松開催)

ゆっくりすっぺや町立小学校などで開催されたイベントを配信中！

イベント(いわき開催)

梨の実サロン平や市内公民館などで開催されたイベントを配信中！

イベント(福島県内開催)

郡山市や喜多方市、南相馬市などで開催されたイベントを配信中！

イベント(福島県外開催)

大阪府や福岡県、宮城県などで開催されたイベントを配信中！



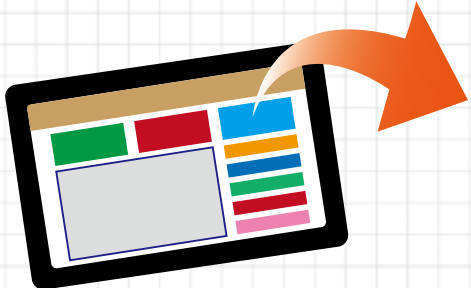
配信してから1週間以内の動画には「NEW」の赤いマークが付いています。
新着動画を視聴する際にご利用ください。

「ニュースおおくま」をご存知ですか？

「ニュースおおくま」は県内外各地で行われたイベントの一部や町の様子をひと月ごとにまとめ、ナレーション付きでお届けしている動画です。

くまちゃんねる → **大熊町関連** からチェック！

昨年、トップ画面が新しくなり、「ビデオメッセージ」が「くまちゃんねる」になりました！
くまちゃんねるが表示されていない方は「その他」ボタンからアプリ更新をしてください。
詳しくはタブレット相談室まで！



くまちゃんねるを知っていますか？

「くまちゃんねる」は町から配布されているタブレットで見ることが出来ます。
各地で行われているイベントなどを大熊町復興支援員広報担当が取材し、
毎週木曜日に新しい動画を配信。懐かしいあの人の元気な姿が見られるかも！

町民の方が経営するお店をのぞいてみませんか？

お店の紹介 では、平成28年1月15日現在、6つのお店を紹介しています！
お店の方からのメッセージも必見！
住所や営業時間などをチェックし、足を運んでみてはいかがでしょうか？

この動画もチェック！

大相撲会津場所 in あいづ総合体育館

くまちゃんねる → **イベント(会津若松開催)**

「平成27年夏巡業 大相撲あいづ場所」が開催。普段テレビで見ている力士を間近で見られる機会とあって、会場は満員御礼！
なんと、大熊町の皆さんに向けた横綱と大関からのメッセージを見ることが出来ます！
この動画を見た町民の方はとても感動し、うれしそうなお顔を浮かべていました。

梨の実サロン平

くまちゃんねる → **イベント(いわき開催)**

梨の実サロン平はいわき市にある大熊町の交流サロンです。毎日町民の皆さんが集まり、楽しくお茶を飲んだりおしゃべりをしたりしています。
くまちゃんねるでは毎月行われているイベントのいくつかを紹介中！参加してみたいこと間違いなし☆

タブレットの
新規申し込み受付中♪
(利用条件あり)
お気軽にお問い合わせください！



タブレット簡単使い方講座

音量の調節方法

左側面のボタンを押すと音量を調節することができます。

音量調節ボタン

上部を押すと大きくなる

下部を押すと小さくなる

左側面

音量表示

大
中
小
消音

音量は押す回数で細かく調節可能

画面の明るさ調節方法

画面が暗くて見にくいときは液晶の明るさを調節することができます。

液晶画面右下の青いデジタル時計を押す

白いデジタル時計を押す

下から3つ目の青い丸を動かして調節

タブレット Q&A

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| Q. 久しぶりに使ってみたら電源が入らない…。 | A. まずは充電されていることを確認し、お問い合わせください。 |
| Q. 外出先でも使えるの？ | A. はい、通信端末もご一緒にお持ちください。 |
| Q. 破損しちゃいました…。 | A. 随時、修理対応受付ております。 |
| Q. 通信費はかかるの？ | A. 無料です。 |
| Q. 電話だと操作が覚えられない…。 | A. 説明会やタブレット相談室にお越しください。 |

まずはお気軽に
お問い合わせください♪

タブレット相談室

☎0800-800-0907

通話無料 (平日 9:00~17:00 まで)

まあちゃんが目印!



大熊町役場会津若松出張所 2階
〒965-0873
福島県会津若松市追手町 2番 41号

確かめあう「おおくまの絆」

毎年恒例の「ふるさとまつり」が、11月21日に大熊町役場いわき出張所東側駐車場で開催されました。当日は多くの町民の方が会場を訪れ、久しぶりの再会を楽しんでいました。



会場の大熊町役場いわき出張所東側駐車場には、今年も多くのブースが並びにぎわいを見せました。ステージでは、子どもたちに大人気の妖怪ウォッチ・ジバーヤンのキャラクターション、津軽スコップ三味線奏者の館岡屏風山さんによる演奏、そして演歌歌手のシエロさんによるふれあい歌謡ショーなどが行われイベントを盛り上げました。



1.大熊町のキャラクター「まあちゃん」も参加。子どもたちに大人気でした／2.埼玉県三芳町名産「富の川越いも」の無料配布。ふるさとまつりの恒例となっています／3.こちらも恒例、双葉翔陽高校の農産物の販売／4.津軽スコップ三味線の館岡屏風山さん。軽快なトークで会場を沸かせました
5.前回に引き続き「ヴォイスおおくま」も歌声を披露しました／6.「おおちゃん小法師」も見事に完売しました／7.8.9.ふわふわ遊具に手作り体験。子どもたちもおおいに楽しみました



今回は「毎日健康」の記事を毎回書いてくださっている、デイサービスときめき倶楽部の作業療法士 佐藤鮎美さんに、リハビリや作業療法についてお話をお伺いしました。

利用者さまの心に寄り添うリハビリ

デイサービスときめき倶楽部

作業療法士 佐藤 鮎美 さん

作業療法(作業療法士)とはどういうものですか？
 リハビリの手段の一つが『作業療法』です。作業療法とは、体や手先、気持ちを動かす作業を介してリハビリをすることです。そのため、運動だけでなく散歩や畑作業、料理や縫い物、時には日向ぼっこがリハビリの場合もあります。

よく耳にするリハビリについて教えてください。

『リハビリ』と聞くと、病院での運動を思い浮かべると思いますが、リハビリテーションの語源は、ラテン語で「再び人間らしく生きる」「再び適した状態になる」ことを意味します。現在ではリハビリという言葉が独り歩きし、運動することや運動機能の回復と考えられていることが多くなりました。本来、運動することが目的ではなく、目的を達成するための手段がリハビリだと思っています。

作業療法を行う上で気を付けていることはありますか？

リハビリの仕事をしていると、どうしても「この方のこの部分を良くしてあげたい」という一方的な気持ちがあることがあります。利用者さまとしっかり向き合い、何を望んでいるのか、押しつけになっていないのかを意識しながら、利用者さまと接するよ

うに気を付けています。

デイサービスで作業療法士が勤めていることは稀なようですが…

いわき市で働く作業療法士の多くが病院に勤務しています。デイサービスで働いている作業療法士は、ごくわずかですね。

いわき市で大熊町の方と交流する機会が多いと伺いましたが…

サロンや二次予防事業の体操教室を通して、多くの大熊町の方と楽しい時間を過ごしています。体操をして体が良くなった・生活が楽になったと伺うこともあり、とてもうれしく感じています。

今後も大熊町の方との交流は多くなりそうですね

遅くとも平成29年4月から「新しい介護予防・日常生活支援総合事業」が各市町村で始まります。日本は長寿大国ですが、寝たきり大国でもあり

ます。「健康寿命」や「活動的余命」と言われる、元気で長生きを目指した対策が沢山始まり、市町村の認定次第では比較的元気な方もデイサービスを利用できるようになります。大熊町も早くこの事業が始まり、デイサービスを通して離ればなれになった方々の交流や健康が増進されることを期待しています。



デイサービスときめき倶楽部

〒971-8101
 福島県いわき市小名浜字大原境西166-1
 ●TEL: 0246-88-9992
 定休日▶土日休業(祝日は営業いたします)

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.5



関東チーム活動紹介

～関東1都5県で活躍中!～

8/23
(日)

福岡交流会

7歳から14歳まで8人の子ともたちも参加しにぎやかな交流会に!



9/5
(土)

札幌交流会

遠くに離れていれおられるほど情報が少なく、役場職員の話に皆さん真剣に耳を傾けていました。



10/17
(土)

新潟交流会

新潟・長岡市で初の交流会を開催!!
「皆さんの笑顔で元気をもらいました」とのうれしい声が多く♪



10/22
(木)

埼玉交流会

自己紹介では「大熊の好きな場所や思い出」をそれぞれ紹介。
忘れかけていた風景や自然あふれる大熊での趣味の話に大盛り上がりでした。



10/31
(土)

那須塩原交流会

栃木県では、昨年12月に続き2度目の交流会。西白河郡からも参加されました。
栃木に終の棲家を見つけ、地域に溶け込みながらも大熊のつながりも大切にされています。



関東チーム

私たちがお手伝いいたします!
こちらまでご連絡ください!

大熊町コミュニティ支援関東事務所(梨の実スペース)
さいたま市浦和区仲町2-15-4 アイリーセブンコート1F
TEL&FAX 048-711-7135 Email:kanto@town-okuma.jp





こんにちは！大熊町復興支援員コミュニティ担当です！
 コミュニティ支援担当チームの8名は、平成26年5月から順次活動しています。会津若松市、いわき市をはじめ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、町役場出張所や埼玉にある関東事務所を拠点にして奮闘中です！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！



いわきチーム活動紹介 ～いわき市を中心に活動中！～

11/6 (金) 縄もじり、やってみました！

好間第三仮設集会所でしめ縄づくり練習会を行いました。「懐かしいねー」と慣れた手つきであっという間に縄をもじっていく皆さんの姿に復興支援員もびっくり(@_@)。昔話に花が咲くひと時となりました。



10/30 (金) 芋煮で楽しいひと時

いわき市北部にある草野公民館で芋煮会を行いました。当日は53名とたくさんの方が参加。みんなで大量に作った芋煮もあっという間にたいらげて楽しいひと時を満喫しました。



11/28 (土) 「きれいに撮れるかな？」

いわき・ら・ら・ミュウでカメラ教室を開催しました。初めて持った一眼レフカメラでも解りやすい解説で素敵な写真が続々誕生。最後はお互いの写真を比べっしてミニコンテストとなりました。



12/6 (日) おおくままち北浜グループ誕生

南相馬市生涯学習センターでおおくままち北浜グループ設立総会が開催されました。総会には28名参加、会員は42名となりました。総会後は皆でもちをつき、汁もちやじゅうなんもちにして楽しみました。



いわきチーム

私たちがお手伝いいたします！
 こちらまでご連絡ください！

大熊町コミュニティ支援いわき事務所
 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



毎日健康

第9回▶杖

一番身近な福祉用具の「杖」ですが、実は体に合ったものを使わないと、転んでしまうことや姿勢が悪くなってしまうことがあります。一度、ご自分の「杖」を見直してみたいはいかがでしょうか？今回は「杖」についてお話しします。



デイサービスときめき倶楽部
佐藤 鮎美 先生

以前は病院等での購入が主でしたが、最近ではおしゃれな柄物の杖も増え、ドラッグストアやホームセンターで購入される方が多いように思います。病院等で購入した場合、医師やリハビリの専門職が適切な杖選びや高さ調節、使い方などを説明してくれます。しかし、ドラッグストアやホームセンターで購入した場合、適切な高さに調節しないまま使っていることや正しい使い方ができていないことがあります。

■杖の高さが合わないだけで体調不良？！

長さの合わない杖を使うことで、痛みが続いたり、姿勢が悪くなり背骨の変形が進むことがあります。また、合わない杖を使い続ける限り、運動や治療をしても痛みや姿勢が良くなりません。

杖が低い場合、腰が曲がった姿勢になり前へ倒れそうになります。また、腰が曲がることで足が上がりやすく、つまづくことが多くなることや、腰の痛みや肩こりが起こりやすくなります。反対に杖が高い場合、杖を斜めにして遠くにつくため杖が滑りやすく力が入りにくいことが多いです。

■適した杖の高さ

○姿勢が良い方

- ・股関節の外側で、骨盤の下の骨(太ももの骨)が出っ張った高さ
- ・つま先の前方外側15~20cmに杖をつき、肘が軽く曲がる(20~30度程度)高さ

○腰曲り姿勢の方

- ・無理せず腰を伸ばして立った姿勢で杖をつき、肘が軽く曲がる(30~40度程度)高さ
- * 外で使う杖の場合は、靴を履いた状態で合わせてください

■長さ調節の仕方

○伸縮杖: 固定用リングを緩め、ボタンを押しこんで長さ調節をします。

○その他の杖: 長さ調節ができない杖は、杖の下のゴムを外し、支柱部分を切断することで調節可能です。

ただし、折りたたみ杖の場合には、ワイヤーが通っているため切断による調節可能な範囲が限られています。

その杖合っていますか？

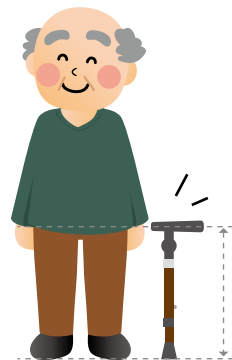
- ① 杖がぐらつくことが多い
- ② 杖を使うと腰曲りが強くなる
- ③ 杖が地面や足に引っ掛かることや引きずることが多い
- ④ 杖を使うと前または後ろにふらつくことが多くなる
- ⑤ 杖を持つ手に力が入りにくい
- ⑥ 杖を持つ側の手・腕・肩が、すぐ疲れてしまう

①: 杖のゴムがすり減っているか杖の種類が体に合っていないようです。一本杖を使っている場合は4点杖、4点杖を使っている場合は歩行器などを試してみてください

②: 杖が低いようです

③: 杖が高いようです

④~⑥: 杖の高さが合っていないようです



デイサービスときめき倶楽部の利用者さまには、体に合わせた杖や歩行器の調節・福祉用具等の提案をしています。杖の長さを合わせたい、体に合った杖や歩行器を選びたい等ご相談の方は、お気軽にご連絡ください。



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1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/>