

おおくまの絆



1…タブレット相談室 24…たまごの郷 3…大熊の盆踊り！
5…BBQ & 渡辺さんの畑でブルーベリー狩り 6…絵付け体験

AR 動画が再生されるARパンフレット!
◀このマークの付いた写真をスマホやタブレットの「COCOAR」アプリで読み込ませると、オリジナルムービーが再生されます!

まずはココアルアプリ(無料)をダウンロードしよう!

①ダウンロード
②アプリの起動
③印刷物にかざす
④動画再生

ココアルでもOK!

●iPhone/iPadの方は[AppSTORE]からダウンロードしてください。●Androidの方は[Google Play]からダウンロードしてください。

C o n t e n t s

- 大熊町タブレットの今…………… 2・3
- 共に学び、共に楽しむ「こころの元気を育てる講座」…………… 4
- スマイルネットワーク「たまごの郷」…………… 5
- 大熊復興支援員広報の紹介…………… 6
- 梨の実通信 Vol.4 …………… 7
- 毎日健康「秋パテ」…………… 8

大熊町

タブレットの今

皆さん「大熊町のタブレット」は使っていますか？平成25年から開始されたこのサービスも今年で3年目。リニューアルを繰り返し、内容も充実してきました！
使っていない方、しばらく電源を入れてない方、この機会にもう一度手に取ってみませんか？

「くまちゃんねる」はご存知ですか？

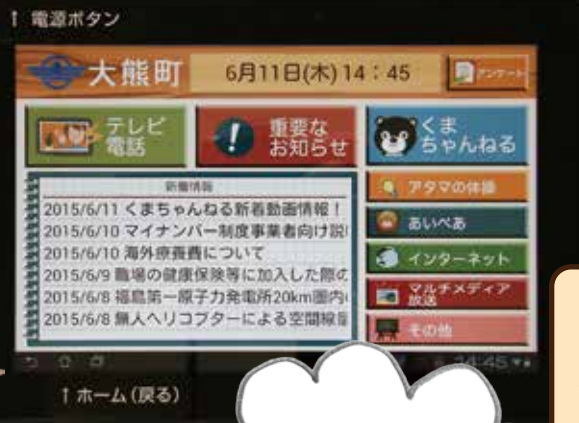
「くまちゃんねる」のボタンを
タッチしたことありますか？

ここでは大熊町に関する内容の動画をみることができます。季節ごとの町内の皆さん動画も配信しています。最近では町民の皆さんが参加するイベントの様子紹介動画を多数配信！懐かしいあの人の元気な姿が見られるかもしれません。

タブレットを使ってみよう！

アタマの体操で
若返りトレーニング

マルチメディア放送には
気になるコンテンツが
いっぱい！



アタマの体操では「元気度チェック」を行い、苦手分野を判定できます。最近、年齢による衰えを感じている方、ぜひ挑戦してみてください！
「出張！タブレット相談室」で紹介すると毎回とっても盛り上がります。周りのみなさんとやってみるのも面白いですよ！

インターネットで
町の情報を
キャッチ！



オススメはこちら！

- ・福島県内ニュースを見よう
- ・ライブカメラで浜通りの様子をチェック
- ・大熊町の Facebook 「おおくま広報室」が今年7月からスタート！
- ・YouTube で好きな歌手の動画を観てリフレッシュ

インターネットをタッチすると
すぐに大熊町のホームページが！

- ・町の情報が毎日更新！Yahoo! や Google で好きなキーワード検索も！
- ・「広報おおくま」や「議会だより」の電子版（過去～最新）がダウンロードできます
- ・リンク集には大熊町関連の行政機関のホームページが集められています
- ・福島民報や民友など7つの新聞社の記事が無料で読み放題！

Check!



Let's try!



サポート体制充実！

私たちは皆さんにもっと楽しく、もっと気軽にタブレットを利用してもらいたいと考え、サポート体制の充実にも取り組んでいます！ぜひ一緒にタブレットに挑戦していきましょう！



タブレットに関する
情報を入手したい

ダウンロードできる
ようになりました！



▲「出張！タブレット相談室」
でも配布中！

▲月2回発行誌
「広報おおくま」
に同封していま
す。

対面での説明を受けたい

皆さんからの「直接教えて欲しい」
という声にお応えして
スタッフが出張しています♪



- 会津若松出張所 2階
タブレット相談室にて
平日 9時～17時
個別相談実施中！
- いわき社協サロン
梨の実サロン平にて
「出張！タブレット
相談室」を定期的に
開催中！

8月よりスタート！

「出張！タブレット相談室」があなたの街へ！
県内外みなさんの集まるどころへ
タブレット相談室スタッフが伺います。
タブレット相談室へお問い合わせの上、ご予約ください。



これも
チェック！

タブレットの電源を入れ、15分ほどそのままにしておくと ...

季節ごとの大熊町の写真やタブレットの情報が表示されます。
表示内容は定期的に更新中！電源を消しているとき新しい写真や情報をうまく受信できない場合があるので、電源を入れたままにしておくことをオススメします。

タブレット簡単使い方講座

通信機器&タブレット
電源起動・終了



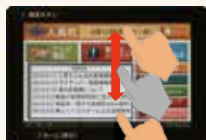
通信機器 タブレット

タブレット操作方法

選択（押す）



上下移動



電源ボタン（上部左側）を
2秒ほど長押しします

画面に軽く
タッチします

指を上下に
動かします

タッチペンで操作も簡単！らくらく♪

画面をタッチしても反応しない ... 他の場所が反応してしまう ... と
タブレットを諦めた人にオススメ！100円ショップや電気屋さん
で販売しているタッチペンをお試しください。

6ページ目も
見てくださいね♪

お問い合わせ先

0800-800-0907

詳しくはタブレット相談室まで
通話無料（平日 9:00～17:00）

利用されている方の感想をご紹介します
タブレット利用者の声

娘に「くまちゃんねる
に〇〇さん映ってた
よ」と聞き、久しぶりに
タブレットの電源を入
れました。懐かしい
知人の元気な姿が映っ
ていて、ほっとして涙
がでてしまっただけで
す。それからは、くま
ちゃんねるで知人を探
すのが楽しみになってい
ます。

60代（女性）

機械が届いた時に箱を開けてみた
ものの、何がなんだか分からず。
向い合って教わると自分にも出来
た。直接教わるとやってみかか
と言う気持ちになった。

80代（男性）

共に学び、共に楽しむ

大熊町役場保健センター
「こころの元気を育てる講座」



8月6日、大熊町役場いわき出張所のコミュニティホールで「おおちゃん小法師絵付け会」が開催されました。この日は老若男女24名の町民の方が参加し、会津からいらつしやったボランティアの講師の指導の下、おおちゃん小法師への絵付けを楽しみました。

この企画は、大熊町役場保健センターが主催している「こころの元気を育てる講座」の1つ。講座の趣旨は「町民の方が講師になって楽しいことをしよう」というもので、今後も様々な企画が予定されているということです。

参加した町民の方は、細かい作業に苦戦しながらも楽しんでおられました。それぞれ2つずつ絵付けをした小法師は、1つは自分で持ち帰り、もう1つにはメッセージを添えて、これまでに義援金をいただいた方に感謝を込めて送っているということです。



1. 講座当日は老若男女問わず多くの町民の方が参加されました。夏休みということもあってか、家族連れの方も多く見られました／2. 絵付け前の下地作りは会津のボランティアの方たちで作製されたそうです／3. 子供たちの表情も真剣そのもの／4. お手本の「おおちゃん小法師」。見た目以上に作業工程も多く、初めての方たちは苦勞しながら絵付けをしている様子でした／5. ボランティアの中心となって活動している岡部さん。会津でも同様の講座を開催しています／6. 絵付けした小法師はこれまで義援金を送ってくれた方にメッセージを添えて送っています／7. お母さんに手伝ってもらいながら完成。出来栄は上々です。



スマイルネットワーク

大熊のみんなの笑顔をお届け

15

特別版



～養鶏家直営～

卵と卵のお菓子のお店

たまごの郷

有限会社大秀商事 たまごの郷



今年の8月には店内の一部がリニューアルされ、秋の雰囲気と可愛いひよこ達が賑わう店内。社長の大柿さん曰く「店内にストーリー性を出しました。」とのこと。

今回は福島県いわき市泉町にて去年の5月に再開され、1年経った今では大熊町民だけでなく、地元地域の方々にも多くのファンが増えている「たまごの郷」さんのこの秋オススメ人気商品をご紹介します。



大人気! えっぐプリン



1個 200円(税込)



大人気! いわき地養卵「極」
きわみ



6個入 240円(税込)
10個入 390円(税込)



大熊町の方には懐かしい
なが〜いろ〜るけ〜き



要予約で復活!
2,100円(税込)



たまごの郷 〒971-8182 いわき市泉町滝尻字南坪27-1
TEL▷0246-84-9430
営業時間▷9:30~17:30
定休日▷毎週水曜日(祝日営業)

大柿社長よりメッセージ
「こちらで再開させていただき、皆様のおかげで無事再開1周年を迎えることが出来ました。
開店当初より大熊町の多くのの人に声をかけていただき大変感謝しております。
これからは今まで以上に皆様の身近な商品・お店として感じてもらえるよう更に頑張ってお参りますので、近くにお寄りの際はぜひお越しください。」



大熊町復興支援員広報の紹介

大熊町復興支援員広報担当は、一般社団法人 ONE 福島が受託し、現在 9 名で活動しています。全国各地で避難生活を送る町民の皆さんがタブレットを楽しく利用し、大熊とのつながりを感じていただけるよう日々努力しています。普段は皆さんが目にするここのない裏側をご紹介します。

タブレット相談室

タブレット相談室の様子

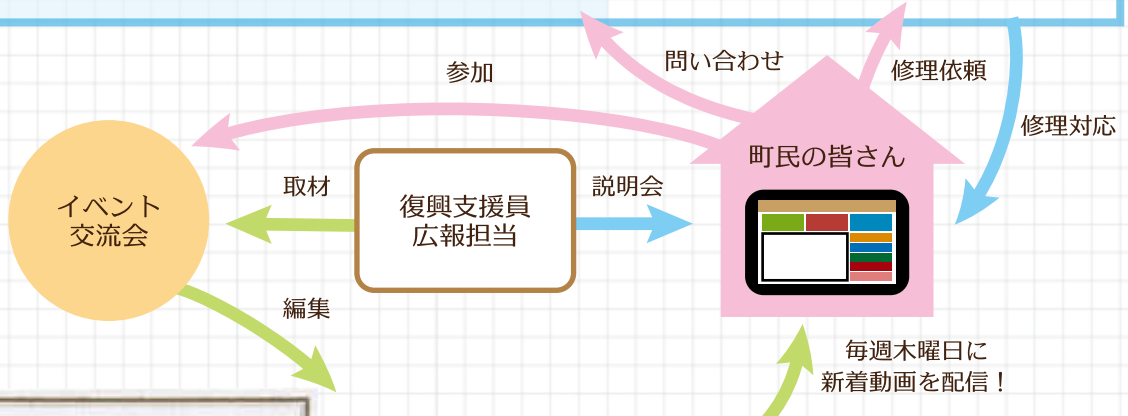


タブレット相談室にお問い合わせした事がありますか？ご意見やご要望、ちょっとした疑問など一人で悩まずお気軽にお電話ください。たくさんの方とお話できる事をスタッフ一同、楽しみにしています。

修理品チェック



お預かりしたタブレットは、お伺いした症状をもとに原因を見つけ出し、一日でも早くタブレットをお返しできる様に心がけています。



くまちゃんねる制作室

取材→編集→配信

イベントや交流会にて取材を行い皆さんの笑顔をビデオカメラや、一眼レフカメラで撮影！福島県外でも撮影を行っています！

編集の様子



撮影後、まずは撮影データの確認。イベント内容を思い出しながら、どのデータを編集に使用するか選び、使うデータを決めたら集中して編集!!くまちゃんねるを見ることで「懐かしい人に会えた」「こんなイベントなら参加してみよう」という気持ちになってもらえるように、考えながら動画を作っています。

メンバー紹介

私たちを見かけたことがありますか？



大熊町役場会津若松出張所2階タブレット相談室
〒965-0873 福島県会津若松市追手町 2番 41号

大熊町役場いわき出張所2階
〒970-1144 福島県いわき市好間工業団地 1番 43号



梨の実通信 Vol.4



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7名は、昨年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、皆さんの声をきかせてください！

関東チーム活動紹介

千葉・船橋市で開催！

福島ゆかりのランチを頂きながらの回らん。
終始アットホームな雰囲気、「また集まりたいね」と笑顔満開(*^_^*)



全国で交流会を続々開催！

「待っていました」「ようやく来てくれた」
気兼ねなく大熊の言葉で話し、「大熊の人と会うとホッとする」との言葉も

BBQ& 渡辺さんの畑でブルーベリー狩り

埼玉県でブルーベリー園を再興された渡辺さんにご協力頂き、46名が参加！
甘くて美味しい大きなブルーベリーとBBQに舌鼓



いわきチーム活動報告

大熊の盆踊り！

8月22日、好間第一仮設住宅にて納涼祭が行われました。会場は朝から大忙し！櫓が組まれ、演奏が始まると、踊りの輪がどんどん大きくなっていきました。焼きそば、いかぼっぼ、かき氷、ヨーヨー、射的など出店も大盛況でした！



「ご近所に大熊の人いるのかな？」

そんな疑問を解消できるよう、復興支援員コミュニティ支援担当は各地で交流会を開催しています。
今夏は、仙台市、茨城県十王市、いわき市中央台にて交流会を開催しました。
もっともっと繋がりが広がっていきますように！



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



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8回▶秋バテ

過ごしやすい季節なのに、体がだるい・食欲が無い等の夏バテに似た症状の方が多くいらっしゃいます。最近では『秋バテ』と呼ばれているのを知っていますか？早めに対処して、秋を満喫しましょう！



デイサービスときめき倶楽部
佐藤 鮎美 先生

『秋バテ』チェックシート

- 体がだるい・疲れやすい
- 食欲が無い・胃がムカムカする
- 常に眠い・寝つきが悪い
- 頭がぼーっとする
- 頭痛がする
- 肩こりをいつもより強く感じる
- 視界がすっきりしない
- めまいや立ちくらみを感じる

*複数あてはまる時には、生活の改善を心がけましょう！

『秋バテ』の原因は、秋の天気と生活習慣にあると言われています。

1 寒暖差

今年も全国的に猛暑日が続きました。最近ではずいぶん涼しくなり、昼と夜の気温差が大きくなっています。この寒暖の差により、いつの間にか自律神経が不調を起こしてしまうことが多いです。

*自律神経とは、心臓や内臓の動き・体温調節等、自分ではコントロールできない生きる為の動きを司る神経のことです。活動する「交感神経」と休息する「副交感神経」のバランスが乱れると、様々な病気に発展することがあります。

2 低気圧

台風や雨により、気圧が下がることが多くなります。低気圧になると、心臓の動きが悪くなり血圧が高くなることや不整脈が多くなります。また、呼吸が浅くなり息苦しさを感ずることや、関節や古傷が痛みだすことがあります。

3 夏の不摂生と食欲の秋

夏は冷たいものを飲む・食べることが多かったと思います。冷たい物を食べると、胃の血流が低下して胃が弱り、消化不良を起こしてしまうことが多いです。また、食欲の秋だからと食べ過ぎてしまうことで、胃酸が出過ぎて胸やけを起こすことがあります。

体調を戻す方法！

1 ゆっくりお風呂に入る

38～40度のぬるめのお風呂にゆっくり入浴します。しっかり体を温め、リラックスすることで自律神経のバランスが整うことや、血液の巡りが良くなり関節の痛みが少なくなります。



2 適度な運動

自律神経を整えるには、少しきついとを感じる運動で、適度に汗をかくことが良いと言われています。少し早歩きを意識することや段差の昇り降りなど、血液の巡りが良くなる有酸素運動がおすすめです。体がだるいからと横になってばかりいると、ダラダラと体調不良が続くことがあります。

3 胃を温める

朝や就寝前に白湯など温かい物をゆっくり飲みます。

デイサービスときめき倶楽部の利用者様には、体に合わせた筋力トレーニングやストレッチを行っています。また、体調に合わせた生活の方法についてもお話しています。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

2015年9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/>