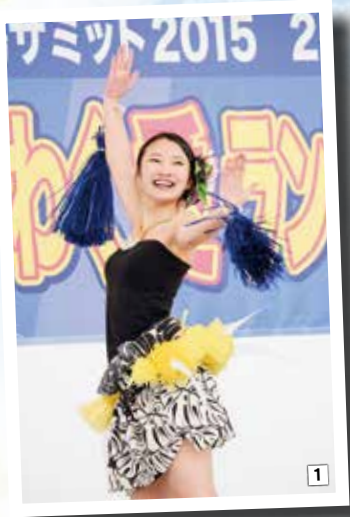


# おおくまの絆



1



2



4



3



5

## 大熊町の風景 「大熊中学校」



イラスト：早川みどりさん



6

1・2……フラガールズ 3・4・5……大熊町海外派遣事業 6……ヘアーサロンさかもと

## C o n t e n t s

● 輝く笑顔のフラガールズ……………	2・3	● スマイルネットワーク「ヘアーサロンさかもと」……	6
● 平成27年度 大熊町海外派遣事業……………	4・5	● 梨の実通信 Vol.3 ……………	7
		● 毎日健康「夏の腰痛と腰ベルト」……………	8

# 輝く笑顔のフラガールズ

8月にいわき市で開催される「フラガールズ甲子園」。  
その大会に向け、日々練習に励んでいる  
鈴木萌さんと住吉雛乃さん取材しました。



いわき総合高校の家庭クラブフ  
ラダンスチーム「アロヒ・ミノ  
アカ」。8月にいわき市で行われ  
る「フラガールズ甲子園」に向け  
て練習を重ねるこのチームに、大  
熊町出身の鈴木萌さんと住吉雛乃  
さんがいます。今年、5回目の開  
催を迎える「フラガールズ甲子園」  
は、年々注目度が高まり、全国か  
ら参加するチームが集まります。  
3年生のメンバーがいないいわ  
き総合高校は、鈴木さんと住吉さ  
んを含めた2年生5人がチームを  
引っ張ります。中でも鈴木さんは、  
キャプテンとして自身ガムード  
メーカーになり、明るいチーム作  
りをしています。練習には、スバ  
リゾートハワイアンスのダンサー  
として活躍していた、若松さん・  
平塚さんの2人のコーチを迎え、  
指導を受けています。

様々なイベントにも、花を添え  
る役として引っ張りだこの「アロ  
ヒ・ミノ・アカ」。数多くのステー  
ジの経験を生かし、8月の本番に  
向けて日々頑張っている彼女たち  
の笑顔は、チーム名の通り本当に  
輝いています。

※「アロヒ・ミノ・アカ」は日本語で「輝く笑顔」の意味



2



1

1. 5月にいわき市で開催された「いわき太平洋・島サミット2015」の応援隊も務めていた2年生の5人。その2カ月前に行われたイベントでもフラを披露し会場を盛り上げました / 2. 4月に小野町の夏井千本桜のイベントでの一コマ。今年は桜の時期が早かった為、満開の桜の前での踊りとはいきませんでした。桜のように可憐なフラは訪れた人たちの目を楽しませていました / 3. 1年生にとっては初めての舞台となった「いわきオールジャンルモーターフェス」のステージ。ここから経験を積んで8月の「フラガールズ甲子園」に臨みます。



3



6



5



4



8



7



12



11



9



13



10



15



14

4. 4月からは新入生が10人入部し、チームは15人になりました / 5. 1年生の坂本ひなのさんも大熊町の出身。「部活動紹介の時に先輩が踊っている姿を見て憧れました」と話してくれました / 6. 自分たちがチームの最高学年となり、1年生に教える役割も担うようになりました / 7. コーチがいないときには、2年生の5人が意見を出しあって練習を進めていきます / 8. 見た目以上にハードなフラ。筋力トレーニングも欠かしません / 9.10. いまでは15種類程度の振り付けの習得に励んでいるという「アロヒ・ミノ’アカ」。動きの一つ一つにストーリーがあり、指先まで神経を集中させます / 11.12. 若松コーチ(写真12)と平塚コーチ(写真11)はスパリゾートハワイアンズの元ダンサー。平塚コーチは大熊町の出身で、いわき総合高校での指導のほか、自身でタヒチアンダンスの教室も主催されています / 13. 「練習は厳しくても、それ以外のところでは楽しくやりたい」という鈴木さん。チームの中にはそういった雰囲気を感じられます / 14. 鈴木萌さんはキャプテンとしてチームをまとめています。「練習に熱心に取り組む姿勢が評価されて、前のキャプテンから指名されました。明るいムードメーカーですが、練習中は厳しいところもあり、みんなを引っ張ってってくれます」と顧問の橋本先生は話してくれました / 15. 6月に行われたフラガールズ甲子園参加校による合同練習会。タヒチから訪れた講師にレッスンを受け、多くのことを吸収したようです。



バスースト市制200周年・友好都市提携25周年記念派遣



5月5日 結団式・出発式



5月6日 オーストラリアへ到着

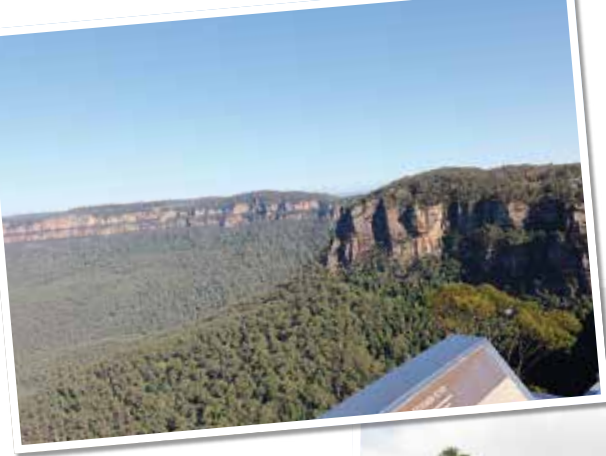


一九九一年以来、大熊町の国際姉妹都市であるオーストラリアのバスースト市。今年で市制二百周年を迎えるとともに、当町との姉妹都市締結から二十五周年となることから、記念行事に参加し、友好親善を図るため、派遣団員二十七名がバスースト市を訪問しました。

姉妹都市提携  
25周年記念式典



両者のプレゼント交換の後、友好都市締結の協定書に再署名し、友好の誓いを新たにしました。  
文化交流では夫沢の神楽と白虎隊踊りが勇壮に披露されました。  
最後には全員で盆踊りをおこないました。



## 5月7日 バサースト市制200周年記念式典

200年の歩みを振り返る演劇や地元の子供たちによる合唱が披露され、厳かな雰囲気で行われました。



## 5月8日 記念植樹式

バイセンテニアル公園にある「大熊庭園」にモクレンを植樹し、これからのお互いの発展を願いました。



## 団員の声

- 一言では表すことが難しい【文化】があった。
- 広大な土地に羊や牛が放牧されていて、思わずハイジにでもなった気分でした。
- (バサーストの人々、自然に触れて)ふと、故郷大熊町を思わずにいられませんでした。
- 全員が盆踊りで大いに盛り上がり、バサースト市民も拍手喝采でした。この時、バサースト市との絆と国際交流の大切さを感じました。
- (式典に参加して)言葉は解らないながらも、心に伝わってくるものがあり、見入っていました。
- 今後機会があればもう一度派遣事業に参加したいと強く思っています。
- 今後、若い人達にははとんどん行って体験してもらい、未来へと繋げてほしいと思います。



# スマイルネットワーク

大熊のみんなの笑顔をお届け

14



今回はいわき市植田町にて去年2月に再開され、その当時はお母さんの坂本洋子さんと息子さんの顕弘さんの親子2代でスタートしましたが、その後の9月に洋子さんが急逝され、現在はお母さんの意志を引き継ぎ頑張られている「ヘアサロンさかもと」の店主・坂本顕弘さんにお話を伺いました。



お母さんの意思を引き継いで…

## ヘアサロンさかもと

店主 坂本 顕弘 さん

最初は別に理容師になりたいとは思ってなかったですが、高校卒業して進学を考えた時に理容師の専門学校になんとか進んでいました。その後はずっと埼玉のサロンで働いていて、正直地元に戻るつもりもなかったんですが、震災が起きて色々考えた時に「どうせ自分の店を持

まず、顕弘さんが理容師になろうとしたきっかけは？  
そして震災後にこちらに戻ってこられた理由は？

つなり場所は関係なく早い方がいいかな」と思い、母と一緒にこのいわき市で始めました。

そしてオープンされてまだ間もない半年後に突然、お母さんが他界されてしまいました。現在の心境はいかがですか？

今思えば少しでしたけど、一緒に仕事ができ良かったなと思います。本当はもう少し長くやりたかったですけど。でも自分と技術や接客の仕方は違いますが、お客様とのやり取りを見ていると、さすがにこの仕事の大先輩で慣れているなど尊敬する部分はありました。

お母さんも顕弘さんと仕事ができ嬉しかったのではないですか？

直接は何も言われなかったですが、私が戻ってくるという時に周りの友達には「嬉しい」と言っていたみたいです。それから店を始めると特に私のやり方に口出しすることもなく、自分

のやり方でやっていいよという感じで見守られていました。

同じ若い年代の方やご友人にはどういった思いがありますか？

正直、帰ってきて欲しい気持ちではありますが、それはみんなそれぞれの生活や事情がありますから。でもたまには同窓会でも開いてみんなに会いたいです。

今後の抱負を教えてください。

自分も今、この知らない土地で少しずつですが頑張っています。



店の片隅に置いてあるお母さんが使っていた思い出のハサミ



うと思います。ですので同じ年代の人たちにもそれぞれの場所で頑張ってくださいね。

### ヘアサロンさかもと

〒974-8261  
福島県いわき市植田町中央3丁目7-36  
● TEL: 0246-84-8797  
定休日 ▶ 月曜日・第1火曜日・第3日曜日



# 梨の実通信 Vol.3



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 ～緑の風に乗って関東横断交流会を続々開催！～

### 群馬・高崎市で開催！

顔は知らずとも避難先で近所ということが判明！！  
交流会は新たな「おおくま人」を発見する場です。



### 「栃木・おおくまの会」の立ち上げ



故郷への想いで立ち上がった同郷コミュニティです！  
待望の会が立ち上がった記念すべき日でした。

### 東京・武蔵野市で開催！

懐かしいご近所さんにも会えました♪  
東京・埼玉・千葉から「おおくま」を感じたくて集まりました。



## いわきチーム活動紹介 ～いわき市を中心に活動中！～

### 大熊町いわき会創立総会！

いわきに住む町民同士で交流を深めることを目的として、「大熊町いわき会」が立ち上がりました。現在会員は約80名！  
随時会員募集中です。



### 夫沢神楽公式マネージャーに就任！

私富岡が応援している夫沢一区の伝統芸能「神楽」！  
ついに昨年の夫沢一区の総会で復活の舞を披露しました。  
今年は、姉妹都市オーストラリアバサースト市の200周年記念祭でも披露しました。  
私たちは、町の伝統文化も応援していきます！



### 浜通り北部で町民コミュニティ！

「町民コミュニティをつくりたい！」という思いを持った方々が集まり、浜通り北部(南相馬市・相馬市・新地町)でいま立

ち上がろうとしています。  
同土募集中です！復興支援員もお手伝いさせていただきます。

### 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



### 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7回▶夏の腰痛と腰ベルト



腰痛になったことがある方や腰痛を伴う持病の方の多くは、腰ベルトを使ったことがあると思います。今回は意外と多い『夏の腰痛と腰ベルト』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

こんな方は『腰ベルト』が上手く使えていないかもしれません

- すぐにずれて上がってきってしまう
- お腹が苦しくて長く着けられない
- 痛みやしびれが強まってしまう
- 締め付けた部分がベルトに当たって痛む

\*腰痛に伴うしびれや感覚の鈍さがある場合には、早めの通院や体に合ったコルセットの購入をおすすめします。

### 暖かい時期に腰痛が増える？

実は春～夏にかけて、ぎっくり腰や腰痛が悪化する方がいます。それは、暖くなり強張っていた筋肉が緩むことや寒い時期よりも体を動かす機会が多くなること、暑い時期になりコルセットを外してしまうことが原因と思われる。

### 腰ベルトって？

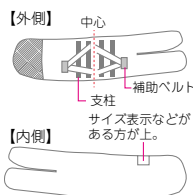
腰ベルトは、ゴムだけのものや背骨を支えるために支柱が入っているものなど様々なものがあります。私たちが腰ベルトと呼ぶものの多くは、病院では『軟性コルセット』と呼ばれています。最近ではドラッグストアやホームセンターなどで気軽に購入出来ますが、多くの方がきちんとした着用が出来ていないようです。

### 正しい着け方

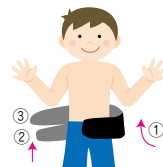
腰痛の原因になりやすいのが腰椎の4・5番です。ついウエストに巻いてしまいがちですが、腰椎の4・5番は骨盤と体の境です。また、少しきついと感じる位が最適です。正しく着用し続けることで、痛みやしびれが軽減しやすくなります。

### 腰椎4・5番に適した腰ベルトのつけ方

1 腰ベルトの上下を確認します。補助ベルト（背中からお腹に向かうゴム）がある時には、本体ベルトから外しておきます。

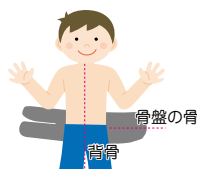


3 背すじを伸ばし、少しお腹を凹ませて、お腹を持ち上げる様にベルトを留めます。本体ベルトが上下に分かれている時は下・上の順に留めます。

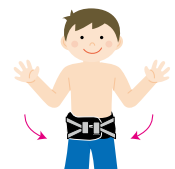
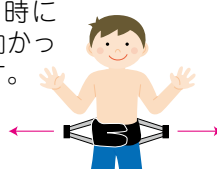


5 その後斜め下に向かってゴムを留めます。  
\*真横に引っ張り留めると背骨が固定されないで注意！

2 ベルトを背中に回し、ベルトの真ん中が背骨に当たる様にします。ベルトの高さは、骨盤の骨がベルトの中心になる様にします。



4 補助ベルトがある時には、ゴムを真横に向かって一度引っ張ります。



**ポイント！** 汗をかきやすいので肌着などの上から腰ベルトを着用します。トイレの際に邪魔になってしまう時は、腰ベルトの上にパンツを重ねることをおすすめします。

また、デイサービスときめき倶楽部の利用者様には、体に合わせた腰痛改善のための筋力トレーニングやストレッチを行っています。少し大変な運動ですが、10分程度の体操で足を伸ばして座れるようになる方もおり、とても好評です。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6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/