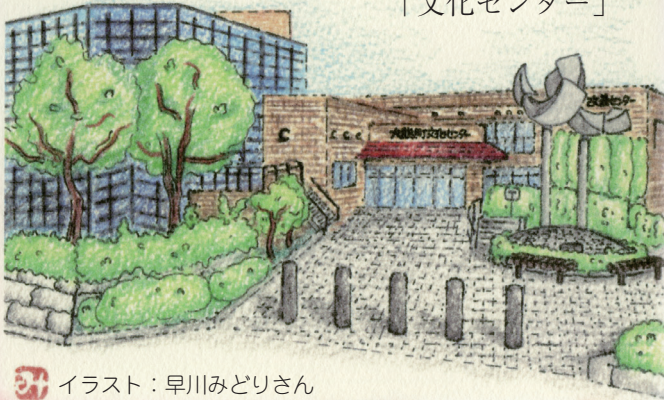


おおくまの絆



大熊町の風景 「文化センター」



イラスト：早川みどりさん



1234.....大熊町成人式 56.....梨の実サロン

C o n t e n t s

- 平成27年大熊町成人式 203
- スマイルネットワーク「株式会社アゲイン」..... 405

- 気軽にたちよるいこいの場所..... 6
- 梨の実通信 Vol.2 7
- 毎日健康「骨粗鬆症」..... 8

希望と胸に新たな 門出



平成27年 大熊町成人式



1月11日、平成27年大熊町成人式が行われ、新成人を迎えた100人が式に臨みました。今年も、会津若松市からいわき市のワシントンホテルに場所を変え開催された成人式。渡辺利綱町長は式辞で松下幸之助の言葉を引用し「強い熱意と高い希望を持ち続け、これからの社会で活躍することを大いに期待します」と話しました。新成人代表の小田諒太さんは謝辞で「仲間と共に、町の現状を良くしていけるよう、未来を築いていきたい」と決意を語りました。式後は懇親会が行われ、友人や恩師との久しぶりの再会を懐かしんでいる様子でした。





1. 新成人代表の小田諒太さん。力強い言葉で謝辞を述べました／ 2. 式辞を述べる渡辺町長。「復興を担う人材になってほしい」と新成人に期待の言葉を掛けました／ 3. 成人証書と記念品を受け取る新成人代表の川本菜摘さん／ 4. 来賓の祝辞に耳を傾ける新成人。その眼差しには大人としての第一歩を踏み出した決意がみえてとれました／ 5. 新成人たちが大熊中学校に在籍していた時に教頭を務めていた早川良一さん。現在は相馬市立磯部中学校で校長を務めています／ 6. 今年はいわき市で開催された成人式。会津に比べて積雪の心配は少なく、晴着を着る新成人の足元にはやさしかったようです／ 7. 友人と記念撮影をする新成人。こういった撮影スタイルも定番となりました／ 8.9. 色とりどりの晴着に身を包んだ女性たち。髪飾りも趣向を凝らしたものが多くみられます／ 10.11. 今年の式には 100 人の新成人が参加しました／ 12. 式の最後には懐かしい大熊中学校の校歌を歌いました／ 13.14.15. 旧友との再会にあちらこちらで笑顔がみられました／ 16. 親御さんも娘の晴姿を記録に収めます／ 17.18.19. 会場を移して行われた懇親会。楽しい時間はあっという間に過ぎました／ 20.21. 恩師との再会。先生たちにとってはいつまでもかわいい教え子です／ 22. テーブルを囲んでの女子会。懐かしい話に花が咲きます



今回は大熊町夫沢にあった特別養護老人ホーム元次長の佐藤修峰さんが、いわき市小名浜に複合型介護福祉事業所を新設されましたので、お話を伺いました。



大熊のみんなの笑顔をお届け

13



小名浜地区最大級、45名まで受入可能

素晴らしいスタッフと共に…

株式会社アゲイン

社長 佐藤 修峰 さん

なぜ、創業しようと思われましたか？

昭和56年に福祉系大学を卒業して、障害者施設や老人施設など長く福祉や介護に携わりましたが、原発事故でやり甲斐のあった仕事を失いました。

「自分に何ができるか？」と事故後半年ほど考えましたが、これまでの経験を被災者支援に生かそうと心に決めました。

社名をアゲインにした理由は何？

津波や原発事故がなければと、グチや不満ばかり口にしても、時間を巻き戻すことはできません。

自分や社員ばかりではなく、利用者にも再挑戦への意気込みを持ってほしかったので、もう一度や再びという意味の「アゲイン」にしました。

創業までに苦労された点は？

前勤務先のような社会福祉法

人の場合には、各種補助金があるのですが、株式会社には何ひとつなく資金繰りが大変でした。

しかし、いわき市から「復興に資する事業」に認められ、(独)福祉医療機構の復興特別融資が決定したので、リハビリ重視型のデイサービスときめきめ倶楽部と介護支援サービスあげいん(居宅介護支援事業)を昨年10月に開設することができました。

介護医療従事者の確保が難しいと言われていますが？

元同僚らの参画があり、いわき市内からも多くの有資格者が応募してくれました。

現在、介護支援専門員をはじめ、作業療法士・看護師・准看護師・介護福祉士などが勢ぞろいし、経験豊かな事務職もいます。

この素晴らしいスタッフとなら、どんな苦難も越えられると確信しています。



なぜ、小名浜地区を選んだのですか？

いわき市南部には仮設住宅や災害復興住宅があり、双葉郡からの転居者も多い地域ですが、避難生活の長期化と環境変化で生活不活発病や心身機能低下を招いています。

このような状況から小名浜地区の市街地を選びました。

現状と今後について伺います。

現在、ときめき倶楽部は、開所して間もないので多い日でも10人ほどの利用です。

大熊町をはじめ、双葉郡やいわき市の方々が和気あいあいと利用されています。

内容としては、マシントレーニングによる筋トシや健康体操のほか、園芸・調理・手工芸・ゲーム・カラオケなど希望の趣味活動を組み合わせながら、体力増強と健康増進に頑張っています。

また、介護支援サービスあけいんでは、介護支援専門員がケ

アプラン作成管理のほか、要望に応じた介護サービスの利用調整を行っています。

4月からは、訪問介護サービスの新規開設や大熊町二次予防事業（健康体操デイ）や浪江町生きがいサービスデイなどの受託もあり、在宅生活の支援がもつと充実すると思えます。

最後にメッセージをお願いします。

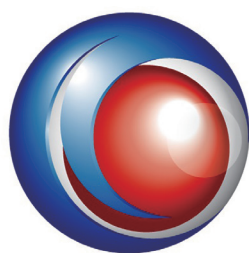
男性の平均寿命も80歳を超えました。大事なのは健康寿命です。国の統計では、亡くなる数年前から施設入所や長期入院、在宅での寝たきりなど、「ピンピン・コロリ」と願うような終末期を迎えられる方は少ないようです。

だからと言って、散歩や家事などでは運動効果が乏しく、新聞を読んでテレビを見ても認知症予防にはなりません。（しな

いよりはマシですが…）健康寿命を延ばすには、町行政などからの助言や指導に耳を傾け、専門的なりハビリや介護サービスを利用しながら、日課

と目標をもつて生活することが大切です。

渡辺町長さんや千葉議長さんからは「いわきの介護福祉拠点として町民を頼む。」この要請を受けています。心配ごとがあれば、お早めにご相談ください。



again

青は太平洋、赤は熱い心を表現

新事業開設のため 介護職員、介護パート、 運転パートを増員募集中！

被災者支援に役立ちたいと思っている
65歳までの方なら、どなたでも応募できます。
(詳しくは ☎ 0246-88-9991 総務部長 柳田まで)



株式会社アゲイン

〒971-8101
福島県いわき市小名浜字大原境西 166-1
● TEL : 0246-88-9991
● FAX : 0246-88-9993
● E-mail again@peace.ocn.ne.jp
相談受付時間 ▶ 8:30 ~ 12:00
13:00 ~ 17:00
定休日 ▶ 土日休業（祝日は営業いたします）



気軽にたちよる いこいの場所



1月25日、いわき市平に大熊町民や地域の方の交流を目的とした施設「梨の実サロン平」がオープンしました。サロンには3名のスタッフが常駐していて、訪れた人達を温かく迎えてくれます。「当初、初めてお会いする方とお話するのは不安がありました。が、始めてみるそんな気持ちはどこかへ吹き飛んでしまいました」とはサロンスタッフの声。1日に20人ほどの方が訪れるそうで、その中で顔馴染みの方なども増え、近所のお友達の家に来たような感覚が味わえます。サロンスタッフが企画した様々な催しもあり、これからも大熊町民の憩いの場、交流の場となっていくことでしょう。



大熊町梨の実サロン 平
いわき市平字新田前6-10 ☎0246-38-3236
開館時間：平日9:30～16:30 定休日：土・日・祝日



3



2



1



6



5



4

1. サロンの日常風景。スタッフの木田さん、佐藤さん、松崎さんが温かく迎えてくれます／2. サロンの中には利用者が作ったクラフト作品が所狭しと並んでいます／3. 飛び込み参加大歓迎の「お菓子づくりの日」。サロンスタッフと一緒に楽しみながら行います。この日は白玉あんみつ／4.5. 栄養士の鈴木みどりさんによる料理教室。この他にも様々な催しが企画されています／6. 参加者全員での食事。「大人数で食べるとおいしい」といった感想が聞かれました



梨の実通信 Vol.2



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6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 ～関東1都5県で活動中！～

懐かしい福島を久しぶりに実感

ふくしま避難者交流会に町民12名が参加し、内堀知事を囲んで対話する場面も。同時開催の福島大交流フェアは、懐かしの福島の味を楽しむ沢山の人で大賑わいでした。



様々な交流の場をつくります



今回は実費制&バイキングスタイルのランチ会を開催。51名の町民の皆さんが楽しくフレンチイタリアンに舌鼓！

「近くの大熊の人に会いたい」の声に応えて

ご近所さん同士でアットホームな雰囲気。また集まりたくなるような、あったかいコミュニティを目指します。



いわきチーム活動紹介 ～いわき市を中心に活動中！～

南相馬市・相馬市・新地町に暮らす町民の皆様！

1月16日、南相馬市内で行われた交流会に参加させていただきました。

「近くに住んでいる大熊の人同士で会ってみたい！」「地域関係なく交流したい！」と希望をお持ちの町民の皆様、お手伝いさせていただきます！ぜひ下記連絡先までご連絡ください！

大熊町の若者の意見が聞きたい！

これからやってみたいこと、普段感じている不安や悩みなどお聞かせください。

大熊町の若者の交流会などを検討しています。

新たな出会い、懐かしい出会いの場を一緒に作っていきましょう。

第二回おおくままち泉交流会開催！



たくさんの方々と餅つきを楽しみました！

いわき南部での大熊町の方の交流をもっと盛り上げていきたいです！

いわき北部交流会開催！

草野公民館にていわき北部交流会を開催しました。

いわき北部(神谷、四倉、久之浜など)方面にお住まいの皆様！たくさんお話を聞かせてください！



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

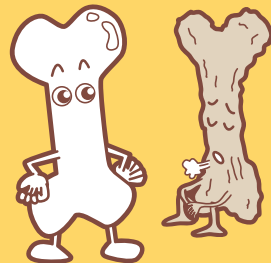
私たちがお手伝いいたします！
こちらまでご連絡ください！

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:0246-88-9318 Email:iwaki@town-okuma.jp



毎日健康

第6回▶骨粗鬆症



身近な病気の『骨粗鬆症』ですが、誤った知識を持っている方が多くいらっしゃるようです。今回は、健康で快活な暮らしに必要な「骨粗鬆症の正しい知識」について、お伝えします。



デイサービスときめき倶楽部
佐藤 鮎美 先生

骨粗鬆症は、骨の密度が少なくなり、骨がスカスカになった状態です。年配の女性に多く、特に小柄で細身の方に多いようです。転んだり、人によって咳やくしゃみで骨折することもあるので、積極的な治療が大切になります。

骨粗鬆症は運動しちゃダメ？

「お医者さんに言われたから転ばないようにしている」
「転ばないように散歩や運動を控えている」
どちらも正解に思えますが、後者は大きな間違いです。何故だと思われませんか？

骨粗鬆症の治療法は、①お薬 ②食事 ③運動 だからです。

食 事

皆さんご存知の通り『カルシウム』（乳製品など）を取ることが重要です。また、ビタミン D（日光浴や青魚）を取ることによって、カルシウムの吸収が良くなります。しかし、インスタント食品やお菓子に含まれるリンや塩分はカルシウムの吸収を妨げるので、注意が必要です。

運 動

骨を強くするためには、骨に体重や圧をかけることがポイントです。骨に刺激を与えることにより骨にカルシウムを溜めさせ、骨密度が高くなります。そのためにはストレッチや筋トレ、姿勢の良いウォーキングなどを積極的に行いましょう。また、掃除・洗濯・布団の上げ下ろし・買い物なども、骨を刺激する運動です。

「転ぶことが怖い」「体を動かすことが大変」という方へ、お家の中でも出来る簡単な運動を紹介します。

①背伸びの運動

しっかりと背すじを伸ばし両手をあげて、背伸びをしましょう。腰の痛みが無い時には、体を少し反らせてみましょう。

②かかと落としの運動

壁や手すりなどにつかまり、つま先立ちからストンとかかとを落としましょう。

③スクワット運動

膝の曲げ伸ばし運動をしましょう。大変な方は、椅子からの立ち座り運動でも効果的です。

④片足立ちの運動

危なくないよう、手すりなどの近くで行いましょう。1分間片足立ちをしただけで、骨には40分歩いた時と同じ刺激があると言われています。

“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。

簡単 骨粗鬆症チェック!

- 立ち上がる時に腰が痛む
- 重いものを持つと腰が痛む
- 背中や腰が曲がっている
- 背が縮んできた
- 背中や腰の痛みでぎこちない動きになる又は寝込んでしまう
- [体重(kg)-年齢]×0.2=-4未満(-4より下)の方

あてはまるものがあれば、骨粗鬆症の可能性が
あります。
まず、かかりつけ医に相談してみましょう。

* 椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症など、腰痛の原因が他にある場合もあります。



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/