

おおくまの絆



大熊町の風景

「熊町小学校」



イラスト：早川みどりさん



12……ふるさとまつり 345……顔晴ろう！大熊っ子！大会 6……馬淵接骨院

C o n t e n t s

● 顔晴ろう！大熊っ子！大会……………	2・3	● くまさぼ通信……………	6
● ふるさとまつり……………	4	● 開業・開店のお知らせ……………	7
● スマイルネットワーク「馬淵接骨院」……………	5	● 毎日健康「足がつる・こむら返りの原因と対処法」……………	8

はじける子供たちの笑顔 顔晴ろう！大熊っ子！大会



快晴に恵まれた9月20日、毎年恒例となった「顔晴ろう！大熊っ子！大会」が会津若松市河東町の熊町・大野小学校で開かれました。この日は熊町・大野幼稚園、熊町・大野小学校、大熊中学校の子供たちあわせて約220人が参加し、秋晴れの空の下、元気に校庭を駆け回りました。子供たちの競技の他にも、来場者みんなが輪になり一緒に踊った大熊盆踊り、お昼の時間には、去年の大熊中学校の卒業生によるフラダンスショー、大熊町出身のアスリート本真吾さんが参加して行われたリレー対決、また、現在は他の地へ移ってしまった子供たちが、かつての同級生と肩を並べて思い出の校庭を走る競技など、大熊町民が丸となって大会を盛り上げました。



2



1



5



4



3



8



7



6



12



11



10



9

1.まさに快晴。さわやかな秋晴れの下、大会は行われました／2.開会式の初めには聖火入場。中学生から小学生への受け渡しはこの大会ならではの光景です／3.「運動会みんなの笑顔が一等賞」このスローガンを胸にみんな“顔晴り”ました／4.幼稚園児みんなで力強く誓いのことばを唱和しました／5.「絵本の世界へよ～いドン！」おとうさんおかあさんにおんぶしてもらいゴールを目指しました／6.「大中！栄光への架け橋」友達を信じ歩みを進めました／7.「ラストラン！160m走」小学校最後の運動会。全力で駆け抜けました／8.「おゆうぎ『はんぶんこ』」オリジナルの振り付けで楽しく踊りました／9.10. 両小学校の校長先生も子供達と一緒に走りました／11.「さあ輪になって大熊盆踊り」会場みんなが一つになって踊りました／12. 宮城教育大学「梨の花プロジェクト」今年も10人の学生が大会をサポートしました／13. 鈴木萌さん、住吉雛乃さんの2人は大熊中学校の卒業生。大会を盛り上げたいと、いわき総合高校のフラダンス部の仲間と共に踊りを披露しました／14. 秋本真吾さんと小学生によるリレー対決。大会に花を添えました／15. 現在は他の学校へ移ってしまった子供たちも、この日は思い出の校庭を走りました／16.「大中・男塾」今年は女子生徒も入塾。みんなで力をあわせて体操を行いました／17.「校歌 de ダンス♪」両小学校の校歌に合わせてオリジナルダンスを披露しました／18.19.20. /「大中、よさこいソーラン！」大会の最後を彩ったのは大熊中学校伝統のよさこいソーラン。今年は男子も加わり、より華やかさが増しました



15



14



13



20



18



16



19



17

「おおくま」が集う日

10月の会津での開催に続き、11月8日にいわきでも「ふるさとまつり」が行われました。会場には馴染みの店が並び、そこかしこで久しぶりの再会を楽しんでいる町民の姿が見られました。

会場となった大熊町役場いわき出張所東側駐車場には、定番のお店から今年初出店のお店など、25のブースが並び、賑わいを見せました。またステージでは、子供たちにも大人気のウルトラマンギンガストリウムのショー、田川寿美さんによるふれあい歌謡ショーが行われ、祭りに彩りを加えました。他にも大熊町民によるコーラスサークル「ヴォイスおおくま」による歌声の披露、今年の7月の復活以来、各地で活躍を見せる「熊川稚児鹿舞」の演舞など、町民による催しが祭りを盛り上げました。



1



3



2

1. 「ヴォイスおおくま」による歌声披露。息の合ったコーラスを聞かせてくれました／2. 活躍が目立つ「熊川稚児鹿舞」舞も上達しているようです／3. 大熊町民のステージには多くのお客さんの姿が見られました



7



6



5



4



9



8



12



11



10



15



14



13

4.5.6.7.8.9 /今年も会期を同じくして、大熊町役場いわき出張所 2階で行われていた「大熊町ミニ文化展」。子供から大人まで幅広い年代の様々な作品が、会場に所狭しと並べられました／10. 大熊町復興支援員のブースには大熊町民のメッセージボードがあり、多くの想いが綴られていました／11. 白パイの体験乗車では記念撮影をする親子連れの姿が多く見られました／12. 福島県立双葉翔陽高校による農作物の販売／13. 今年の「たいら七夕まつり」で入賞した笹飾りもステージ脇に設置され、訪れた人の目を楽しませていました／14. 休憩コーナーでは町民同士の話に花が咲きます／15. ウルトラ警察隊の方も参加した「コーラの早飲み大会」

馬淵接骨院
TEL38-6832

今回は大熊町で25年以上接骨院をなされていて、柔道の指導もされていました「馬淵接骨院」の馬淵浩樹先生がいわき市にて震災後再開されましたのでお話しを伺いました。



私のやるべき事は変わりません。

馬淵接骨院

院長 馬淵 浩樹 さん

震災後、なぜこの町で接骨院を再開されようと思ったのですか？



まず、やはり子どもも学生でしたので、仕事をしなければならぬと思いましたが、昔からこの仕事をしてますので他の仕事は難しいと思いましたが、ですが、どこかで再開するにしても新たな再開のための手続きがとて面倒でし

たがなんとか商工会の方々にも手伝っていただき、このいわき市金山町の場所を見つけたら良かったです。また、この近くの植田町は私が元々生まれ育った町ですし、近くにも相双地区の方々が多くいらっしゃいますので、再開するには良かったですね。

震災から3年半経ちますが今思うことはどんなことですか？

とにかく早いですね。始めの避難先のアパートでは、ふと「なんでここに居るのだろうか」と思ったりもしましたが、慣れてきた今ではこの生活が当たり前になってきていますからね。

時々、当時の事を思い出します。が「変わらない日常」の幸せだったり、ありがたいを本当に実感

しますね。ただ昔から柔道に携わっていて、こちらでも柔道を教えていますが、今の教え子の他にも昔の教え子が私を頼ってきてくれてこちらの学校に転校してくれたり、ありがたいことに私の「やるべき事」は変わっていませんね。そして再開する前から昔からの柔道仲間を支えられたりしたので本当に感謝しています。

最後にメッセージをいただけますか？

とにかく皆さん慣れない場所で、自分の事だけでも大変ですが、お互いに力を合わせて協力できることがあれば協力しますのでがんばって行きましょ。



馬淵接骨院
〒974-8211
福島県いわき市金山町朝日台 143-6
● TEL : 0246-38-6832
● FAX : 0246-38-6831



梨の実通信 Vol.1



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5名は、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！～

埼玉・浦和に梨の実スペース開設！

関東事務所併設の“梨の実スペース”では、大熊ゆかりのイベントも開催。これまでに“大熊民話の読み聞かせ”や“関本さんの梨を食べる会”等を実施！



関東各地で交流会開催



久しくお会いしていない町民同士の再会の場として、あるいはお一人おひとりの声をお聴きする場として。あちこちに支援員がおじゃましています！

住民コミュニティをサポート

「近くの大熊の人たちに会いたい！グループを作りたい！イベントをしたい！」。そんな町民の皆さんの声にお応えるため、様々なお手伝いをしています！



いわきチーム活動紹介 ～ いわき市を中心に活動中！～

伝統芸能復活！



こちらの写真は、先日復活した夫沢一区の伝統芸能「神楽」です。震災後活動のなかった「神楽」の復活のお手伝いをさせていただきました。

町民コミュニティ立上・運営をサポート

9月から毎月1回、「すまいるサロン」というお茶会を町民有志が集まって開催しています。お茶会活動立ち上げのお手伝いをさせていただきました。



おおくままち泉交流会開催！



12月10日に泉公民館にて開催いたしました。たくさんの方にお越しいただき大変な盛り上がりとなりました。他地域でも交流会を随時開催予定です。

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





開業・開店のお知らせ



デイサービスときめき倶楽部 介護支援サービスあげいん

(株)アゲイン



特養サンライトおおくまでは大変お世話になりました。前次長の佐藤修峰でございます。

昨年10月1日より、いわき市小名浜にリハビリ重視の「デイサービス

ときめき倶楽部」並びに居宅介護支援事業所「介護支援サービスあげいん」を開所いたしました。長期化する避難生活と環境変化により、運動機能や生活意欲が著しく低下され介護支援が必要な場合には、何なりとご相談ください。

介護支援専門員をはじめ、作業療法士・看護師・介護福祉士等の専門スタッフが懇切丁寧に対応させていただきます。

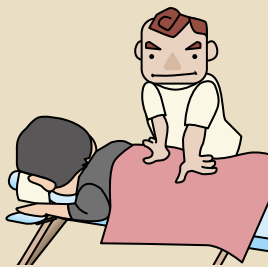


- 〒971-8101 福島県いわき市小名浜字大原境西166-1
- TEL 0246-88-9992 ●FAX 0246-88-9994
 - E-mail again@peace.ocn.ne.jp
 - 相談受付時間 8:30~12:00 13:00~17:00
 - 定休日 土日休業(祝日は営業いたします)



植田接骨院

植田 和徳 さん



大熊町民の皆様、お元気ですか？私は、会津坂下町で自宅の1部(8帖間)で小さな接骨院を開いています。会津ごろり三観の立木観音の近くで開業していますので、こちらにおいでの際は寄って下さい！よろしく！

- 〒969-6584 福島県河沼郡会津坂下町塔寺字大門1529
- TEL 0242-85-8587 ●FAX 0242-85-8589
 - 営業時間 9:00~12:00 15:00~18:00 土曜日 9:00~12:00
 - 定休日 水曜日・日曜日・祝日



募集

大熊町関連の開業・開店情報を募集しております！
大熊町商工会まで、情報をお寄せください。

〒965-0873 福島県会津若松市追手町2番41号 TEL■(0242)29-5770 FAX■(0242)29-5771

毎日健康

第5回▶足がつる・こむら返りの原因と対処法

今回から、このコーナーを担当させて頂くことになりましたデイサービスときめき倶楽部の佐藤です。(大熊町出身)

健康で快活な暮らしに役立つ情報を、わかりやすくお伝えします。よろしくお願いいたします。



お答えいただくのは

デイサービスときめき倶楽部
佐藤 鮎美 先生

スジつまる?

大熊町の方なら一度は聞いたことがある「スジつまる」や「スジつまられる」…「スジつまる」の語源は、「筋詰まる」(筋肉が短くなる)と考えられ、『足がつる・こむら返り』の方言のようです。

今回は、特に冬場に多くなる『足がつる・こむら返り』の原因と対処方法についてお話します。

なぜ冬の寝ている時に足がつりやすいの?

- ①脱水 冬場は空気の乾燥や発汗により、知らないうちに脱水になっていることが多いです。また、夜間のトイレが大変だからと水分を取らないことによる脱水、胃腸炎等の下痢や嘔吐による脱水などもあります。
- ②冷え 体が冷えることで筋肉がこわばります。
- ③布団が重い 夏場比べ掛布団や毛布の数が多くなり、この重さによってつま先が下がります。つま先が下がると、ふくらはぎの筋肉に力が入った状態となり、足がつりやすくなります。



足がつった時どうしていますか?

体に力を入れて激痛に耐えたり、ふくらはぎを揉んだり叩いたりしていませんか？
実は、力を入れたり、揉んだり叩いたりなど強く刺激することは、痛みが長く残ることや、肉離れなど症状を悪化させてしまうことがあるので注意が必要です。

足がつった時の正しい対処方法は?

- やることはひとつです。『痛みが弱まるまで、ゆっくりふくらはぎを伸ばしましょう!』
- ・膝を伸ばし、つま先を体の方へ引っ張りましょう。
 - ・足に手が届かない時には、タオルを使ったり、壁に足の裏を押し当てましょう。
 - ・痛みが和らいだら、足首を回したり、軽くふくらはぎをマッサージしましょう。



繰り返し足がつる時には?

対処法のストレッチを就寝前に行うことや、つま先が下がらないようサポーターを使うことも効果的です。
ただし、椎間板ヘルニア・糖尿病・動脈硬化・甲状腺異常などの持病や、降圧剤・抗高脂血症剤・ホルモン剤などによる副作用が原因のときもありますのでご注意ください。

“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。

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

2014年12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/>