石巻復興きずな新聞

第45号

本紙は、石巻市街地の復興公営住宅向けに発行・配布する無料情報紙です。3カ月に発行。

# 雄勝に観光拠点オープン

## 雄勝硯伝統産業会館

東日本大震災の復興事業で整備中の雄勝地域拠点エリア「硯上(けんじょう)の里おがつ」のうち、雄勝硯伝統産業会館と雄勝観光物産交流館が5月下旬にオープンしました。「硯上の里おがつ」は、壊滅的被害となった雄勝町中心部の海岸に面した場所を約9mかさ上げして整備しています。来年3月までに市役所雄勝総合支所と体育館も完成予定です。

常設展示室「文房の間」には巨大な雄勝硯が

震災で被災した旧会館の再建です。1階ロビーは販売ギャラリーです。雄勝硯のほか、雄勝石の皿、コースターなどの工芸品を販売しています。

常設展示室は雄勝硯の歴史や制作工程、彫刻が施された硯の名品などを紹介しています。入るとすぐに「文房の間」があり、巨大な文房四宝（硯、墨、筆、和紙）が展示されています。雄勝産の硯は畳1枚弱の大きさで日本最大です。

震災からの再起の取り組みを映像で伝えるコーナーなどもあります。展示品の硯の多くは旧会館にあったものです。津波で流出したものの、大勢のボランティアの手を借りて回収しました。運営の一部を担っている雄勝硯生産販売組合の千葉隆志事務局長は「今後、マイ硯体験や工芸品つくりのワークショップなども開いていきたい」と話しています。

通路の奥には企画展示室や研修室があります。開館記念企画として「黒い石の家の記憶 十五浜の天然スレート建築群」が開催中です。雄勝出身のアマチュア写真家今泉俊郎さんの写真展です。7月12日まで。無料。

【開館時間】9時～16時半
【定休日】毎週火曜（祝日の場合は翌日）、年末年始
【観覧料】常設展示室のみ大人200円、子ども100円
【問合せ】0225（57）3211

## 観光物産交流館「おがつ・たなこや」

既に「おがつ海産物直売所」（火曜定休）や「伝八寿司」など6店と仙台銀行ATMが営業していて、6月中に飲食店2店が開店予定です。テナントのひとつ「渚泊Station」は雄勝町渚泊推進協議会が運営。「おがつたび」をテーマに雄勝の漁業体験やマリンレジャーなどの体験観光をコーディネートしているほか、雄勝産の手作り品も販売しています。阿部久良代表は「たくさんの方に雄勝の生活や文化を知ってもらいたい。そのお手伝いをします」と話しています。

新鮮な雄勝の海産物が並ぶ「おがつ海産物直売所」

雄勝町中心部はこの2施設のオープンで、地域の生活・産業機能の多くを取り戻しました。とは言え、主要道路や河川堤防などは工事中で、新型コロナウイルスの影響もあります。まずは雄勝に縁のある人たちから徐々に活用していきたいものですね。（則）

【問合せ】0225（57）3339（石巻観光協会雄勝事務所）

# 石巻まちなかの顔
## ～看板ムスメと名物オヤジ～

新コーナー「まちなかの顔」では、街なかにどんなお店があるのか、どんな方がやっているのか皆さんに紹介します。ぜひ街なかのお店に足を運んでみてください！

第1回目は中央一大通りにある「はやし屋」さん。総業なんと90年以上のお豆腐屋さんです。毎日手作りするお豆腐（140円）は雑味がなく、まろやかでとってもおいしい！「一度食べたら他のお豆腐は食べれない」との声も聞かれるほどです。生地からこだわった油揚げ（130円）は香ばしさとサクッとした食感が特徴です。

店主の林光次郎さんにお店の魅力を尋ねると「うちは豆腐ではなく手間を売っている」と。うーん哲学的。かっこいいです。林さんは民生委員や町内会の役員など、地域のことにも多く携わっています。お豆腐はもちろん、お話も楽しんでくださいね！（文：まんぼう・かりや　絵：かめ七）

【所在地】石巻市中央1丁目8-12
【電話】0225（22）3228
【営業】8時半～19時、日曜定休

ゆいいきるの声～医療・健康・介護

# コロナに負けない！フレイル予防

世界で大変な事態となっているコロナウイルスですが、生活はどう変化しましたか？外出が減った、集まりがなくなったなど、家にいる時間が増えた方も多いでしょう。

さて、「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか？

フレイルとは加齢により心身が老い、衰えてきた状態のことで、健常と要介護の間とされます。具体的には「歩くのが億劫になった／外に出なくなった／筋肉が減ってきた／食事量が減ってきた／心身の疲れ」など悪循環の総称です。環境の変化で現れやすいので、自粛生活でも注意が必要です。まずは、フレイルに陥っていないかチェックしましょう。

【チェックリスト】

①**体重減少**：意図しない年間4・5kgまたは5％以上の体重減少

②**疲れやすい**：週3～4日以上、何をするのも面倒だと感じる

③**歩行速度の低下**

④**握力の低下**

⑤**身体活動量の低下**

3項目以上当てはまるならフレイル状態、1～2項目なら予備軍とされます。こんな時期だからこそ、お家でも意識的に体操をすることが大切です。筋肉が衰えるのは一瞬。でも、取り戻すには時間がかかります。

【予防の運動】

**◎歩くときに大切な太ももや腹筋の運動**

椅子に座り、片足ずつ、なるべく高く持ち上げます。

《ポイント》

①背筋は伸ばし座る

②背もたれから離れて座る

③手はヒザの上かお腹に置く

**◎腹筋・お尻・足など全体に効く運動**

椅子や台所の縁などを支えにして立ち、かかとをあげてつま先立ちします。

《ポイント》

①ふらつかないように、両手で支えを持つ

②かかとを挙げたときにお腹・お尻をキュッと締める

【運動時の注意点】

・無理ない回数からはじめ、徐々に増やす

・痛くならない程度に

・ゆっくり呼吸しながら、声に出して数える

・三日坊主にならないようにテレビを見ながら、料理をしている間になど「ながら体操」として取り入れる

心置きなく散歩したり、健康麻雀をしたり、気心の知れた友人と笑い合える日常まで、もう少しの辛抱です。自分の身体をご自分で守っていきましょう！

（牡鹿のゆうじろう）

## 健康長寿コンサルタント ユーミンの ボケずに100歳

こんにちは。新型コロナウイルスによる自粛生活が続き、自宅に閉じこもる日が多かったのではないでしょうか。外出が減り、人と交流しない日が続くと身体にも脳にもよくありません。認知症も進みやすくなってしまいます。しっかり対策をして日常生活を楽しみましょう。

さて、今回はアルツハイマー型認知症のリスクを下げるといわれる「マインド食」についてお伝えします。心疾患の予防に効果があるといわれる「地中海式食事法」と高血圧予防のための「ダッシュ食」を組み合わせたもので、アメリカのラッシュ大学メディカルセンターの研究グループが2015年、アルツハイマー予防に効果があると発表しました。

マインド食は摂るとよいとされる10品目と、なるべく避けた方がいい5品目の組み合わせです。5年間の追跡調査の結果、15項目のうち9項目以上を達成できた人は、5項目以下の人に比べてアルツハイマー型認知症の発症が53％減少していたとのこと。

【摂るとよい10品目】

**緑黄色野菜**（週6日以上）…強い抗酸化作用を持つカロテノイド

**その他の野菜**（1日1回以上）…食物繊維の接種に

**ナッツ類**（週5回以上）…体内で合成できない必須脂肪酸αーリノレン酸が豊富

**ベリー類**（週2回以上）…イチゴやブルーベリーなど。抗酸化物質アントシアニジンを含む

**豆類**（週3回以上）…女性ホルモン「エストロゲン」と似た働きをする大豆イソフラボン

**全粒穀物**（1日3回以上）…玄米、ふすまを取っていない麦、全粒粉。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富

**魚**（なるべく多く）…必須脂肪酸のDHAやEPA

**鶏肉**（週2回以上）…高たんぱく、低脂質でヘルシー。さらに抗疲労成分イミダゾールジペプチドを含む

**オリーブオイル**（優先して使う）…エクストラヴァージンを。コレステロール値上昇を防ぐオレイン酸やポリフェノールが豊富

**赤ワイン**（1日グラス1杯）…緑茶でも代用可。強い抗酸化作用を持つポリフェノール

【避けたい5品目】

**赤身の肉**（週4回以下）

**バター**（極力少なく）

**チーズ**（週1回以下）

**お菓子**（週5回以下）

**ファーストフード**（週1回以下）

赤身肉などは、食べてはいけないという訳ではありません。豚肉や牛肉が好きという人も、週4回以下なら問題ないそうです。また、日本人はこれに加えて、減塩にも気を付けた方がいいといわれています。ぜひ、日々の食事の目安にしてみてください。（ゆーみん）

# 突撃！隣の復興住宅

団地のあれこれ紹介します！　お会えて！会長さん♪

復興住宅や町内会の取り組みを紹介する「突撃！隣の復興住宅」、今月は入居者さん同士が安否を確認しあう取り組みを続ける中央第三復興住宅です。会長の後藤治二さん、副会長の阿部順治さん、阿部陽子さんにお話を聞きました。

**【どんな取り組み？】**

あんしんマグネットという、マグネットの両面にそれぞれ太陽と月のマークを描いたものを使って、入居者同士が普段からお互いを見守る取り組みをしています。毎朝起きたら玄関の扉のマグネットを太陽のマークの側に、夜寝る際には月のマークの側にします。また、外出時は外して家の中へ。そうすることで、一日中月のマークのままになっている人に声かけできるようにする仕組みです。

**【活動開始の経緯は？】**

4年ほど前に入居したとき、高齢の方が多いと感じました。広範囲から入居してきているのも特徴で、見守りや声かけを習慣化する必要がありました。はじめは毎月の共益費を集める際に声かけしていたんです。でも2年ほど前、ある入居者が集金日を過ぎても全く応答しないことがありました。気配はするからなんとか鍵を開けてもらうと、ご病気だった。でも病歴もわからなくて……。そんなことがあり、マグネットを使った見守りをはじめました。ほかにも昨年、あんしんカード(緊急時連絡カード)を団地会で作成しました。病歴や持病を記入して冷蔵庫などに貼り付け、緊急時に利用できるようにしています。

**【どう普及した？】**

取り組みを始める際、会長が各戸に説明してまわりました。白いマグネットを渡して、太陽と月のマークは自由に描いてと伝えました。一昨年の4月に入居者で集まった際にも改めて説明しています。おおむね皆さん賛成してくれました。

**【課題は？】**

マグネットを使っていても顔を見て話す関係でないと声かけをすることは難しく、普段のコミュニケーションが大切です。でも、外から入ってきた方や男性の一人暮らしなど、なかなかつながりをつくれない方もいます。

**【つながりづくりの取り組みは？】**

入居者同士顔見知りになり、つながりができるように、イベントをやっています。ボランティアさんに開催してもらっているほか、年に3～4回、バーベキューなどの主催イベントをしています。

**【これから】**

個々の入居者同士のつながりはできてきていると感じますが、そのつながりを団地のなかでさらに広げていけるといいですね。

(取材：ゆうか、あき)

# タケノコ記者の心のビタミン

よい言葉は心のビタミン！　vol. 7

## 負けてたまるか！

皆さん、こんにちは。また、このコーナーでお会できたことをうれしく思います。

新型コロナウイルスで、"外出自粛"の日々だったのではないでしょうか。目に見えないだけに恐いですよね、コロナウイルス。石巻地域では感染者は確認されていませんが、しばらくは用心が必要です。

緊急事態宣言解除後、石巻でも人が動き始めました。日常が戻ってきていることを実感したのは、登校する小学生を見たときです。友達と楽しそうにしているその姿を見たとき、私も楽しくなり思わず大きな声で「おはよう！」と声をかけてしまいました。

◇

先日、「かわさきFM(神奈川県川崎市)」に電話で出演しました。東日本大震災の被災地・石巻でコロナウイルスの影響はどのように出ているか、報告してほしいとの依頼でした。番組本番まで時間があったので街の様子、地元経済界などを取材して回りました。

そのとき、ある団体が調査した結果を知りました。営業自粛が数カ月続いたら、中心市街地の飲食店はかなり厳しい状況に陥るだろうとのこと。個人店からも「店を閉じるかどうか瀬戸際」といった声が多かったです。

そんなことをラジオで話したら、司会者のAさんが「私たちにできることはありますか？」と言ってくれました。せっかくなので石巻の店の飲食券を買ってもらいコロナが終息した後石巻に来て食べてくださいというキャンペーンを紹介しました。事前に振り込んでもらったお金をお店の人に当面の運転資金にしてもらうのが目的です。Aさんは生放送中に、「石巻を応援しよう！」と視聴者に利用を呼び掛けてくれました。コロナウイルスで川崎市も大変なのに、石巻のことも気にかけてくれることに感謝です。

Aさんは震災直後から石巻を応援し続けてくれています。昨年は東京の若手アーティストを連れてきて、歌やマジックを無料で公開し市民に楽しんでもらうイベントを開いてくれました。

◇

私たちは9年前に震災で辛く悲しい、そして我慢を強いられた生活を経験しました。「今度はコロナかよ」と恨み節を言いたい気持ちはわかります。でも、ここは「あの震災を乗り越えたんだ。コロナに負けてたまるか！」とちょっと強気に切り替えてみてはどうですか。全国各地から思いを寄せてくれている人たちに、「感染者ゼロ！」のニュースを発信し続けられるよう、皆で頑張っていきましょう。(タケノコ)

●○●お知らせコーナー●○●

**◆今後の新聞発行について**

石巻復興きずな新聞は２０１６年４月の創刊以来、月刊で発行してきましたが、今年度からは季刊（６・９・１２・３月に発行）になります。これからも皆様に愛される紙面づくりに取り組んで参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

**◆活動資金へのご協力のお願い**

これまで石巻復興きずな新聞の活動経費の大半は県や民間の助成金・補助金を活用してきましたが、今年度からは助成金に頼らず、皆様からのご寄付や支援金で活動していきます。一日でも長く活動が続けられるよう、ご協力お願いいたします。

◎ゆうちょ銀行
　八チイチ八チ店（８１８店）
　普通　３８６４７４８
　石巻復興きずな新聞舎

◎郵便振替口座
　１８１４０−３８６４７４８１
　イシノマキフッコウキズナシンブンシャ

**◆ご支援ありがとうございます**

◎石川　重信様　（愛知県名古屋市）
◎今西　穂高様　（埼玉県川口市）
◎かめ七呉服店様　（宮城県石巻市）
◎佐々木　ふみ子様（宮城県石巻市）
◎内藤　まゆみ様（神奈川県横浜市）
◎山口　和範様　（東京都西多摩郡）
◎株式会社ヤマテック様

※五十音順

未来につなぐ防災のバトン vol. 17

Disaster prevention: passing the baton to the next generation

## 災害は待ってくれない！ 新型コロナと自然災害

新型コロナウイルスは、私たちの健康や社会・経済、生活に大きな影響をもたらしています。既存の社会システムを危機的な状況にするという意味で、この感染症も一種の「災害」だと言えます。そして、このウイルスが存在する中で、気象災害や震災が発生し、複合災害となることを強く懸念しています。日本で発生する災害の頻度を考えると、残念ながら可能性は高いです。

そこで、災害支援団体などで構成する全国災害ボランティア団体ネットワーク（ＪＶＯＡＤ）を中心に、新型コロナの影響下での災害対応を検討し始めています。特に、「密閉」「密集」「密接」という３密状態になりやすい避難所の対応が急がれます。これまで避難所の支援に関わってきた団体と感染症の専門家を交えて、『新型コロナウイルス　避難生活お役立ちサポートブック』が作成されました。実際に避難所、避難生活に役立つ項目を、イラストや図表で示し、「知っていれば、誰でもできるちょっとした配慮」を分かりやすくまとめています。例えば、「どのような場所を避難先として考えるとよいのか」「もし学校などでの避難となった場合、ゾーン分けする方法」など、具体例が示されています。

これから降水量が増える季節です。住民の皆さん、自治会の皆さん、自治体職員、学校の教職員など避難所に関わる方には、ぜひ読んでいただきたいです。『避難生活お役立ちサポートブック』はＪＶＯＡＤホームページ（http://jvoad.jp/）から読むことができます。

（ピースボート　深吾）

※『新型コロナウイルス　避難生活お役立ちサポートブック』をご覧になりたい方で、ホームページを閲覧できない方は、石巻復興きずな新聞舎（０９０−６６８６−８３１７）までご連絡いただければ印刷が可能です（印刷代実費）。

## 編集後記

先日息子が１歳になりました。札幌・横浜・東京をつないで、じじばば参加のオンライン誕生日会を開催。じじばばがテレビ電話が使えるようになったのは、コロナのおかげです。

乙武洋匡さんがブログに「病気や障害を持つ人たちは、どんなに能力や意欲があっても、満員電車で職場に通えなかったり、教室で授業を受けられなかったり。それがコロナで、リモートワークやオンライン教育が一気に普及。どんなに熱望し声を上げても、あんなに進まなかったのに…」と書いていました。コロナは強く優しい社会に変わるチャンスなのかも知れません。

３ヵ月ぶりの新聞発行になりました。先月東京に居を移したので、石巻に行けるのを楽しみにしていましたが、今月はまだ県境を越える移動が許される雰囲気ではありませんね…。今月は地元ボランティアさんにお願いします。９月にはコロナが落ち着いて、石巻に行けますよーに！　（編集長　あき）

■石巻復興きずな新聞とは…　2011年10月〜2016年3月まで、ピースボート災害ボランティアセンターが石巻市内の仮設住宅向けに発行・配布してきた無料情報紙「仮設きずな新聞」の後継紙。「最後のひとりが仮設住宅を出るまで」を目標に、2016年6月創刊。市内全仮設住宅および市街地の復興公営住宅に無料で配布。３の倍数月に発行。約5000部発行。

■石巻復興きずな新聞は以下の場所でも手に入ります。
かめ七呉服店／新蛇田第一集会所／道の駅「上品の郷」

■石巻復興きずな新聞舎
〒986-0813　宮城県石巻市駅前北通り1-5-3
Tel 090-6686-8317　Fax 050-3488-1702
Email kasetsukizuna@gmail.com
www.kizuna-shinbun.org / www.facebook.com/kasetsukizuna

GOOD DESIGN AWARD 2018

■発行元　石巻復興きずな新聞舎
■編集長　岩元暁子
■副編集長　川口　穣
■デザイン　矢野瑛子　妙本咲季
■記事執筆　大須武則／神山弓子／苅谷智大／小林深吾／武内宏之／西川優花／野津裕二郎
■協　力　石巻専修大学関根ゼミ／（社）ピースボート災害支援センター／（社）ゆいいきる／（株）街づくりまんぼう／（社）Le Lien