

宮城県東部保健福祉事務所

(宮城県石巻保健所)

復興支援ニュース Vol.25 平成25年8月

男塾で男力をあげています



【意見交換の様子】

東松島市では、矢本運動公園地区の仮設住宅にお住まいの男性を対象に、矢本運動公園仮設東集会所で、体力向上や健康づくりを目的とした「男力をあげる男塾」を5回シリーズで実施しています。

第2回目の7月9日は、1回目に実施した体力測定の結果について皆さんで確認しました。東松島市では、特定健康診査の結果、血圧の高い方が多く、その原因とみられる生活習慣の見直しについて活発に意見が出されていました。その後、筋力を上げる運動で汗をかき、昼食に、野菜たっぷりでするカレーを皆さんで試食しました。

このシリーズで運動や食事に関して学びながら、ますます男力を磨かれることが期待されます。

畑作業で進む交流作り

「みやぎこころのケアセンター石巻地域センター」では、今年度新たに、民間賃貸借上住宅に住む皆さまの交流の場として「ここファーム」(畑作業)を始めました。ここファームでは、玉ねぎやジャガイモ、キュウリ、トマトなどの栽培に汗を流し、毎週新鮮な野菜を収穫しています。参加者からは「畑作業を通して交流が出来るので楽しい」と好評です。

石巻地域センター長の虎岩武志医師は、今後の石巻地域センターについて「地域と医療との連携をさらに



【ここファーム収穫作業中】

深めていけるよう、地域センタースタッフと協力しながら頑張りたい」と抱負を語っておられました。

「こころの日」のイベントが開催されました

日本精神科看護技術協会宮城県支部主催の「こころの日(7月20日)」のイベントが同日、石巻駅前広場で開催されました。震災後初の開催で「心の癒し」をテーマとし、様々なイベントが実施されました。

一般市民向けプログラム「自分でできるハンドマッサージ」では、20名の参加者がペアを組んでハンドマッサージを体験し、リラックスタイムを過ごしていました。また、「アニマルセラピー」コーナーでは、セラピー犬との触れ合いが行われ、子供から大人まで癒しの時間を各々楽しんでいました。参加した市民の方からは、匿名でも気兼ねなく心の相談ができる機会や、気軽に足を運べる場所が今後増える事を期待しているとの声が聞かれました。



【ハンドマッサージ体験コーナー】

健康づくりリーダー育成研修会



女川町では、これまで「遊びリレーションリーダー」「認知症サポーター」研修や健康教室などを各地域で実施してきました。平成25年度は、自分の地域で活動するリーダー育成のため、6月から毎月1回研修会を実施しています。

ダンベル体操や^{*}ロコモ体操、聴き上手研修、認知症サポーター研修等、毎回違った内容となっています。どの回から参加することも可能ですので、興味がある方は女川町保健センターにお申し込みください。

日程 平成25年6月～月1回 全9回

場所 浦宿2区集会所

受講申し込み 女川町保健センター

電話 0225-53-4990

※ロコモ体操=寝たきり予防の体操

DVに関する講座が開催されました

7月3日、DV被害の防止と被害者等への支援の充実を図ることを目的とした講座が石巻合同庁舎で開催されました。



【研修会の様子】

今回が5回シリーズの第2回目の講座で、弁護士の長沢由紀子氏を講師に迎え、離婚をする場合に考えなくてはならない子どもの親権や養育費、財産分与などについて学びました。具体的事例を交えた講話に、参加者は熱心に聞き入っていました。

<3回目以降の予定>

③9/4(水)「DV被害からの回復とフェミニストカウンセリング」

④10/30(水)「デートDV・性暴力とは」

⑤1/8(水)「ハラスメントとは(セクハラ・パワハラ)」

派遣職員を紹介します

新潟県から来ました
保健師の清野祐子です

新潟県新発田地域振興局より派遣



新潟県新発田保健所から派遣になりました清野です。

石巻市へ訪れるのは今回が初めてです。皆様や住民さんとの関わりの中で、地域のことを知っていきたくてお思います。

まだまだ経験が浅く未熟者ですが、ご迷惑おかけせず、少しでも皆様のお役に立てられるよう頑張りたいと思います。1か月間と短い間ですが、よろしくお願いいたします。



【清野保健師】

食中毒予防街頭キャンペーンを実施しました

7月30日、食品衛生月間の活動として、石巻地区食品環境衛生団体連合会と協力し、イオンモール石巻店内で食中毒予防街頭キャンペーンを行いました。

キャンペーンでは、住民の方を対象に、うちわやチラシを配布し、食中毒の予防を呼びかけました。



【食中毒予防の呼びかけの様子】

熱中症に注意しましょう！

熱中症は次のような予防が大切です

1. こまめに水分補給
2. 外出時は日傘、帽子、日陰を利用
3. 適度に扇風機やエアコンを使う
4. 保冷剤などの冷却グッズを活用する
5. 日頃から体調管理をこころがける



熱中症を疑う場合、次のような応急処置をしましょう

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する
(スポーツドリンク、経口補水液など)

薬物乱用防止キャンペーンを実施しました



7月22日、イオンモール石巻において、ヤングボランティアの石巻好文館高校の生徒20名を中心として石巻警察署・石巻地区防犯協会の協力をいただき、薬物乱用防止のキャンペーンを行いました。キャンペーンでは、住民の方を対象に啓発資料の配布、国連支援募金等の啓発活動を行いました。



自力で水が飲めない、意識がないときはすぐに救急車(119番)を呼びましょう！

問い合わせ先

宮城県東部保健福祉事務所(宮城県石巻保健所)
復興支援情報発信チーム

H P: <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-hc/>
T el: 0225-95-1411(内線 322)

F ax: 0225-94-8982