



新年明けまして

おめでとうございます

今年も、支援員一同、宜しくお願い致します。

今年も、穏やかに明けた新年、皆様お正月

は如何でしたか、家族の帰郷等で久しぶりに、賑やかな団欒の時を過ごせた方、また、仮設の都合により、宿泊できなくて日帰りで帰ったりと、様々な正月の過ごしただったと思います、一日も早く、家族みんなで、ゆっくりと過ごせて、団欒できる日が来るのを待ちましょう。

新聞等では、区画、防集の計画等が報道されていますが、早くても来年度、遅いところでは2～3年後とまだまだ時間がかかりそうです、早い復興を期待したいものです。

今月の健康

タオルストレッチ

タオルストレッチで心身の緊張をほぐす

ストレス解消には、からだの緊張をほぐすことがとても大切、からだがらくになると、副交感神経が活発に働き、こころのストレスも軽くなります、からだが温まっているお風呂上りに行うとより効果的。

背中痛みをとる

姿勢が悪いと背骨がゆがみやすく、背中痛みをまねき、ストレスのもとになります、タオルなどをあてて、背骨を反らせて十分に伸ばすことによって、背骨の痛みをやわらげます、肩こりや腰痛の軽減にも効果的です。

バスタオルを棒状に丸め、背中の下に置き、あお向けに寝る。

バスタオルのかわりに、かための枕などを使ってもよい。

膝を直角に曲げて立て、ゆっくりと深呼吸をしながら、そのまま3分保つ。

からだのゆがみを正す

からだ左右にゆがんでいると、かたの関節がスムーズに動かさなくなったり、腰痛が起こりやすくなります、横向きに寝て、からだの側面を均等に伸ばす事によって、背骨の左右の傾きを改善してゆがみを正します。

横向きに寝て、下になっている側の脇腹の下に枕か、たたんだバスタオルをあてる、膝をかるく曲げ上になっている側の腕を頭の上に伸ばし、力を抜いて2～3分横になり、からだの側面を伸ばす。

からだの向きを変え、反対側も同様に行う。

左右両方の向きで試し、からだ固い、伸びていないと感じた側を重点的に行う。

健康医学事典より抜粋

12月のイベント

今月は二度の健康相談に始まり、クリスマス会、忘年会やお茶っこの会、料理教室、その他と多彩なイベントが開催され、忙しく過ぎ去

った一ヶ月でした、順次紹介します。

クリスマス会は、カリタスさんとバプテストさんで行われ、カリタスさんでは、色々な着ぐるみで仮装し、写真を撮ったり、ビンゴゲームで楽しく過ごしました。

バプテストさんでは、全員で一つの大きなり



ースを作ったり、クリスマスソングを歌ったりと賑やかでした、リースは談話室の入口に飾りました、ご覧になりましたか。



昨年も行われ、久しぶりだった、味の素の料理教室では、もやしを使った、混ぜご飯、ハンバーグとサラダを作り試食しました、美味しか

ったです、岩手生協のお茶っこサロンに於いては、財布作りと、昔ながらの、ひつつみ汁を作り、これも美味しく試食しました。

また、楽しく体操はセラバンドを使用したストレッチ体操、健康相談は二回、思い出の品返還も行われました。

初めて行った消火訓練、これは自治会長さんと相談の上、事務局を通して、大槌消防署から来ていただき、消火器の取り扱いを指導して貰いました、出来れば使用しないように、気をつけましょう。



月末には、各生協主体のカニ鍋と御餅の炊き出しがあり、ごちそうになりました、ありがとうございました。



忘年会は忘れることができない催しでした、浄土真宗北海道教区胆振組と十勝組の皆さんによ

る、はまぎくホテルへのご招待、震災後初めての盛大な宴会でしたので大変感激しました、感謝申し上げます。



住民の皆さん忘年会の作品作りに協力頂きありがとうございました。



1月予定表

8日	ふれあいサロン (岩手生協)	10:00～
15日	編み物	10:00～
17日	健康相談 (予防医学)	13:30～
28日	健康相談 (予防医学)	13:30～