



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
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
しか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時を待ちましょう。

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。

背中の痛みをとる

姿勢が悪いと背骨がゆがみやすく、背中の痛みをまねき、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

からだが左右にゆがんでいると、かたの関節がスムーズに動か
せなくなったり、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、からだが固い、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
るみで仮想し、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～