

みんなのお場

届いたお手紙から みんなのおたより紹介



あのときの皆さんへ、 ありがとう

震災から3年、長いよう
で短い3年でもありまし
た。

3月10日、震災関連のテ
レビ放送を観ていたとこ
ろ、3年前の記憶が昨日の
ことのように思い出され涙
ながらに観ていました。私
も分身のような姉を亡く
し、仮埋葬しました。

当時は何をどうしたら良
いものか、とまどいと泣く
ことばかりでしたが、棺に
納められたたくさんの遺体
を、足場の悪い中、手作業で
一体一体を敬う自衛隊員の
様子を見た途端、ただただ
感謝の気持ちで心が一杯に
なりました。

また、自分たちの知らな
いところで肉体的、精神的
にも過酷な作業をされてい
た葬儀会社の皆さんのこと
を、テレビを通して知り、言
葉では言い尽くせない感謝
の気持ちで胸が熱くなりま
した。

人が人を支えることの奥
深さや、人として学ぶべき
こともたくさん教えられま
した。遺体が新しい棺に移
される時、きれいに拭いて

死に化粧をし、白装束に身
を包み旅立たせたそうで
す。私はそれを知り、自分の
3年間の心のくもりが消え
一步前進したようで、気持
ちが楽になりました。

ところで震災時、遺体安
置所で姉の眠っている番号
の場所まで案内してくだ
さった警察官の方、遺族の
悲しみを一人の人間として
共に涙してくださいました
こと、生涯忘れることはあ
りません。叶うものなら今
一度お会いして、心から感
謝の気持ち、ありがとうを
伝えたい心境ですが、残念
ながら詳しく思い出せない
のが歯がゆいです。

紙面を通して、仮埋葬に
携われた警察官、自衛隊員、
葬儀会社、たくさんの方々、
人としての支えを教えてください
た皆さん、本当にありが
とうございました。そして
お疲れさまでした。

(佐藤みよ子)



健康コラム 石巻市立病院

第6回 生活習慣病のお話

石巻市立牡鹿病院 病院長 井上 国彦

生活習慣病で予防できる病気がいろいろわかってきています。
基本的には昔から言われているように、よく寝てよく食べてよく働くこと
が健康的と考えられています。昔の人が経験上學んできたことです。
今では、科学的に詳細に調べられて、塩分過剰摂取は高血圧、糖分過剰
摂取は糖尿病、脂肪分過剰摂取は高脂血症、喫煙やアルコール過剰摂取
はガン、ストレスは精神障害を引き起こすことが証明されつつあります。
しかし、一人では生活習慣を変えることはかなり困難です。美味しいだ
けではなく健康グルメを広めて、美容のためだけではなく健康のためにも
家族ぐるみでダイエットを勧め、地域を挙げて禁煙を進めていければと思
います。しかもできるだけストレスなく楽しんで参加できる方法で、自分、家
族そして地域に合った方法を見つけてください。
健康な人は病気を予防し、持病のある人は悪化を抑えるように心がけ
ましょう。少しでも内服薬を減らせれば、経済的にも楽になり、健康的に長生
きできる体を手に入れることができます。そして病院に来る人が一人でも
減ってもらえれば私達も幸せです。
☆次回7月1日号は、「思い出」の予定です。

キラッと パチリ

まちと心の復興に全力

市には、復興支援で訪れて
いる長期派遣職員の方々が
206人(4月1日現在)い
ます。今回は平成25年4月
に着任した復興事業部復興
住宅課の我謝賢さんと、福
祉部生活再建支援課の吉田

宗近さんを紹介します。
※ ※
震災直後、主に南三陸町
で泥出しやがれき撤去のポ
ランティア活動を行った経
験のある我謝さんは、被災
地復興の一助になりたいと派



復興住宅課

我謝賢さん 38歳
兵庫県から派遣



生活再建支援課

吉田宗近さん 49歳
東京都中野区から派遣

遣を志願しました。常に他
人を思いやる石巻市民の温
かさや優しさに感動を覚え、
「地域の皆さんが心から笑
える日が早く訪れるよう、持
てる力のすべてを尽くしてい
たい」と決意を述べます。
吉田さんは、平成23年5
月に東松島市で短期派遣職
員として活動しました。3年
前と比べ石巻市中心部がま
ちとしての機能を取りもど
したことにうれしさを感じ
ながら「まちの復興と市民
の皆さんの心の復興に寄与
できるよう、層励んでいきま
い」と力を込めます。
今後について我謝さんは
「活気に満ちたまちになっ
てほしい」と願い、吉田さん
は「派遣元に戻っても石巻市
のことを伝え続けます」と
話していました。

まちの話題



石巻地区

楽しさいっぱい ふれあい朝市開幕

4月6日(日)
石巻駅前にぎわい交流広場

地場産の新鮮な魚介類や野菜、果物等を格安で販売する石巻ふれあい朝
市が、今年も始まりました。初日には大勢の人たちが足を運び、無料提供され
た二玉汁を味わいながら、にぎやかな雰囲気の中で買い物を楽しみました。
ふれあい朝市は12月まで毎月第1、第3日曜日(8月のみ第1、第2日曜日)午前
7時から開催します。商品がなくなり次第終了です。

石巻地区

ご当地キャラクターが 市内を練り歩く

3月22日(土)
市中心部



石ノ森萬画館リニューアル1周年記念イベントとして、東北各地や兵庫県から
ご当地キャラクターがやってきました。まちなか復興マルシェではいしびんず
や仙台・宮城観光PRキャラクターのむすび丸等、たくさんのご当地キャラクター
による握手撮影会や「恋するフォーチュンクッキー」のダンスが行われ、会場は
にぎわっていました。