

みんなのた場

サ一フル 仲間

地域密着型の広報誌「牡鹿ふるさと通信」

読者の「ありがとう」が励み 明るい話題を伝えています

牡鹿地区で毎月1回全戸配布されている「牡鹿ふるさと通信」は、地域密着型のミニコミ誌です。A4判カラーの4ページからなり、身近な話題や出来事、各種イベント等牡鹿地区の情報と魅力がふんだんに盛り込まれています。

費用は県の委託を受けて牡鹿地区で活動する「復興応援隊」の支援を受けながら活動しています。ふるさと通信は震災後の平成23年10月に創刊しました。3人は、地元住民として被災した地域のために何かできることはないかと考え、ミニコミ誌作りを始めました。阿部さんは「新聞や市報等では紹介されない牡鹿地区の明るい話題を伝え、まことに元気を与えたかった」と振り返ります。

木村さんは「地元で元気を与えるだけでなく、他地域の人たちが牡鹿に住みたいと思ってくれるような、そんな情報を多く発信し、復興まちづくりに貢献していきたいです」とふるさと通信への思いと意気込みを語っていました。

り方や取材の仕方、レイアウト等も一から勉強しました。鈴木さんは「最初は大変なことだらけでしたが、読者の皆さんに喜んでもらうと頑張ってきました。皆さんの「ありがとう」の言葉が一番の励みになります」とやりがいを感じています。



▲制作に携わる(左から)阿部さん、鈴木さん、木村さん



▲牡鹿の話題を詰め込み、毎月1回発行しています

健康コラム 石巻市立病院

第13回 運動を続けるコツ

石巻市立病院 医療技術部門 主任理学療法士 千葉 智子

運動の効果には、どんなものが思い浮かぶでしょうか？まずは、メタボリック症候群(内臓脂肪症候群)の予防・改善でしょうか。メタボリック症候群は、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」と厚生労働省が勧めるほど、運動が治療の鍵となります。ほかにも、運動は自律神経を整えてスッキリさせたり、皮膚や骨の老化防止等、全身に良い効果があり、認知症予防のためにも重要です。

ところが、理解はしていても、「始められない、続けられない」のが運動ですね。1人で黙々と運動ができる方はあまり問題ないようですが、1人での運動が続けられない方は、仲間をつくるのが成功の鍵となります。家族でも知人でも構いません。1人暮らしの方は、ジムやデイサービス、運動教室等を活用しましょう。仲間がいることで励まし合い、サボりたい気持ちを抑えてくれます。対人が苦手な方は、カレンダーへ運動した目印をつけることで、頑張った日が見え、続ける動機付けになります。歩数計を使って日々の歩数を記録することもお勧めです。

☆次回9月1日号は「高血圧って何がいけないの？」です。

▼親戚が集まり齋藤さんの100歳をお祝いしました



有言実行で迎えた100歳



齋藤 金三郎さん 100歳 (石巻地区・門脇)

5月13日(水)に100歳の誕生日を迎えた門脇の齋藤金三郎さんは、大正4年に秋田県由利郡西目村(現由利本荘市)の農家の三男として生まれました。18歳から海軍の職業軍人として世界中を航海し、終戦は女川町で迎えました。30歳で石巻市泉町出身の花子さんと結婚し、1男1女に恵まれました。

その後、古里の秋田県に戻り、原野を開墾してリンゴ園を始めましたが、昭和34年、伊勢湾台風に襲われ、再開できず、東京での建設作業等に当たって家族を支えました。石巻市には、長男の輝夫さん(68)の起業に伴って移りました。

輝夫さんは「父は、さまざまな経験を重ねてきただけに、生きようとする執念、気力体力がすごい」と感じます。以前から「100歳になる」と宣言していた通り、元気に百賀の祝いを迎えました。

長寿の秘訣は、3食きちんと取る食事と規則正しい生活といえます。齋藤さんは「自分一人では100歳になることはできませんでしたが、支えてくれた家族や地域に感謝したいです」と話していました。

◆投稿募集

皆さんからの投稿をお待ちしています。テーマに沿ったあなたのとっておきの話をお寄せください。
テーマ 「ありがとう」
日常の生活の中で、皆さんの「ありがとう」に関する逸話(エピソード)をお聞かせください。
字数 400字以内
投稿方法 住所、氏名、年齢、電話番号を明記し郵送またはEメールで秘書広報課までにお送りください。掲載の場合はペンネームを可能としますので、ペンネーム希望の場合はその旨明記してください。
注意事項 公序良俗に反するもの等やスペースの関係上、投稿いただいたものを全て掲載できるものではありません。また、字数等の関係で内容を調整させていただくことがあります。

☎ 秘書広報課(内線4023) ☎986-8501(住所不要) ✉ ispubinfo@city.ishinomaki.lg.jp

まちの話題

雄勝地区



5月24日(日)
おがつ店こ屋街

雄勝の伝統と技術が一堂に

震災で被災した雄勝地区を活気づけようと、「おがつクラフトフェア」と「おがつの芸祭 鼓舞」が今年初めて同時に開催され、千人を超える多くの皆さんでにぎわいました。クラフトフェアでは職人による実演披露や雄勝石を加工してアクセサリを作る体験コーナーが人気を集め、鼓舞では神楽や獅子舞、太鼓演奏等の迫力あふれる舞台が来場者を釘付けにしました。

河北地区



5月22日(金)
市営上品山牧場

広い牧草地で悠々と

緑豊かな上品山牧場で放牧が始まり、市内各地の畜産農家から運ばれてきた生後6カ月から10歳ほどの雌牛約50頭が入山しました。牧草地の一部が傾斜地となっている上品山牧場は牛の足腰を鍛え、また広大な自然の中でのびのびと育つため受胎率が向上し、安産にも効果があります。牛たちは夏から秋にかけてここで過ごし、11月に下山します。

桃生地区



5月10日(日)
桃生総合支所

子どもたちが交通安全宣言

春の交通安全県民総ぐるみ運動(5月11日(月)~20日(水))に先立ち、出発式が行われました。中津山第二小学校代表生徒の交通安全宣言、警察官の制服に身を包んだ桃生新田保育所の児童5人が交通安全みんなのやくそくを元気いっぱい宣言し、桃生中学校総合文化部の演奏を合図に警察車両が発しました。

河南地区



5月24日(日)
旭山農業体験実習館
コロボックルハウス

親子で楽しくいも植え会

スクエア子育て広場のさつまいも植え会が行われました。いも植えを通して親子のふれあいを深めるとともに、子どもたちに野菜が作られる過程を知ってもらおうと毎年開かれています。今年も45組100人以上の親子が参加し、苗を一つ一つ丁寧に植えて、「大きく育てね」と声を掛けながら水やりをしました。今後も定期的に草取りを行い、10月に収穫します。

牡鹿地区



6月7日(日)
寄磯浜の漁港

浜の魅力求めて人の波

寄磯浜に水揚げされた新鮮なホヤとホタテを提供する「金華ほや ほたて祭」には地域内外から大勢の皆さんが訪れ、会場は浜の魅力と活気に包まれました。同祭は県漁協寄磯前網支所寄磯養殖部会が昨年から開催しています。大ぶりのホヤ、ホタテが市価の半値以下という格安で販売されたほか、会場には屋台が並び、焼きホタテに舌鼓を打つ人たちの姿も見られました。

北上地区



5月21日(木)
橋浦保育所

ボール追いかけて元気いっぱい

社会人サッカーチーム「コバルトレ女川」のサッカー教室が開かれ、橋浦保育所と相川保育所の子どもたち約30人が元気にボールを追いかけてきました。ボールと触れ合うことから始まり、最後は4チームに分かれて試合を行うと、子どもたちは力いっぱいコートを走り回り、シュートに挑戦する等、サッカーの楽しさを満喫していました。

石巻地区



6月8日(月)
遊歩道グリーンロード

学校と地域共同で植栽

住吉中学校1年生と住吉地区の町内会6団体から合わせて約250人が参加して環境美化活動が行われました。グリーンロードの花壇を管理する町内会は、毎年植栽を実施しています。今回は地域での体験活動を行う同校と初めて合同で行いました。サルビア、マリーゴールド、ペゴニアを2千本以上植えたほか、遊歩道の除草も行い、世代を超えてつながりを深めました。

石巻地区



5月15日(金)
石巻港

大型客船「にっぽん丸」石巻港入港を歓迎

石巻港に入港した大型客船「にっぽん丸」を歓迎して、大手ふ頭岸壁でセレモニーが行われました。関東地方の金融機関による東北応援復興ツアーのチャータークルーズで、往復で合計約750人が乗船しました。岸壁では市内の地場産品等を販売したほか、釜小学校、大街道小学校の鼓笛隊演奏等で花を添えました。