

# みんなのた場

## サ一クル 仲間 92

パソコンサークル

### 教え合ってスキルアップ 実用的な表計算や文章作成

「パソコンサークル」は毎月第2、4月曜日に石巻市NPO支援オフィスで開催しています。毎回、会員約15人が参加する講習では、お互いに教え合いながらパソコン操作の知識を深めています。サークルを立ち上げたきっかけは、パソコン教室を行うNPO法人パソコンママネット(遠藤一恵代表理事)で学んだ生徒達が、平成26年、お互いに教え合う場を作りましょうと始めたものです。そ

の後、会員は口コミで集まり現在に至ります。サークルでは、時代に合わせたソフトウェアの操作方法や町内会の出納帳作り等の実用的な資料作成、インターネットや画像加工等、それぞれのレベルに合わせた課題に挑戦しています。また、孫の写真を家族と共有するクラウド技術でのファイル管理やタブレット端末を使った操作方法もマスターします。パソコン技術の向上を図る一

方で、休憩時間のお茶を飲みながらの交流も楽しみの一つとなっています。この日訪れたパソコンママネット代表理事の遠藤さんは「楽しく集まって仲間同士で教え合うことでスキルアップにつながります。情報通信機器を使いこなせるようになれば、生活が豊かになり、災害時や生活で困ったときにも役に立ちます」と話します。最高齢会員の勝然成雄さん(89)は平成26年5月から毎回休むことなく参加しています。「和気あいあいとした活動が楽しくて、参加しています。パソコン操作は難しいですが、インターネットを使ってラジオ等を聞けるようになりました」とスキルアップに期待を込めています。会員は随時募集中です。NPO法人パソコンママネット 遠藤代表(☎23-0822)までお問い合わせください。



▲パソコンサークルの皆さん



▲会員同士で教え合い、技術を高めています

藤原ハツヨさん(中央)が、100歳の誕生日を家族や親戚の皆さんと迎えました



## よく食べて、よくしゃべってお元気

4月10日に100歳の誕生日を迎えた藤原ハツヨさんは、大正5年に6人兄弟の4番目として生まれ、19歳で同じ地区内の農家に嫁ぎました。米を作れる農地が少なかった当時、地域では窯を作って炭焼きで主な生計を立てていました。そのため食糧難の終戦直後は、米のとれる鹿又地区まで船等を出かけて炭と交換していました。

生活が落ち着いてからは、農業と漁業を兼業していた夫を支え、現在の河北や雄勝まで魚等を売り歩いたそうです。働きづめの生

活でも10人もの子どもたちを育て上げ、現在は孫が17人、ひ孫が25人、玄孫が11人と子宝に恵まれました。藤原さんは「苦労はしましたが家族で助け合っただけで来ました。お盆やお正月等、家族が集まると、うれしくなります」と周囲への感謝を口にします。

規則正しい生活と、何でもよく食べることで、お茶のみ等でよくしゃべることが健康と長寿の秘訣だといえます。「次は105歳を目指したいです」と笑顔を見せていました。



藤原ハツヨさん 100歳 (北上地区・女川)



### 第18回 知っていますか? 歯周病

石巻市立牡鹿病院 歯科部長 安住 聡

- ①歯周疾患とは  
歯を支える組織の炎症。歯の周囲を冒す歯科疾患です。完璧な歯でさえも、この疾患によって失われるのです。
- ②病気の原因は  
細菌とプラーク(歯垢)です。細菌は唾液の中にも見られ、誰の口の中にもあるものです。プラークは歯の表面にでき、プラークから毒素が歯肉にしみ込みます。プラークが炎症を起こすのです。プラークは柔らかいうちに取り除かないと、石灰化し始め、硬くなっていき、歯石が造られます。
- ③病気はどのように広がるか  
歯肉と歯の間(ポケット)が深くなって、炎症がより深く広がっていきます。そのことで歯周組織が傷つけられ、骨の喪失が始まります。さらに進行すると、硬く黒い歯石ができ、ポケットがさらに深くなり骨の喪失が続き、歯がぐらぐらし始め、ついに支えを失い抜け落ちるのです。
- ④病気の治療はどうするのか  
治療開始が早いほど、良い結果が得られます。この疾患の主な原因はプラークですから、定期的いきちんと除去を行うことです。まず、プラークを取って、口の中の細菌を少なくし、次に歯肉の中に潜っている歯石を取り除きます。これをスケーリングといいます。歯肉の深いポケットの中では、酸素不足のため細菌が繁殖しやすく、炎症を促進させます。深いポケットを取り除くとき、小さな外科手術が必要になることもあります。しかし、ポケットは浅くするだけで疾患が無くなるわけではなく、手入れがしやすくなるようにということを主な目的に行うのです。ケアは一生必要です。歯肉炎の場合、100%治療が可能です。歯周炎の場合はそうは言えません。一度失われた骨は、一般には再生不可能ですが、疾患がより悪化するのを止めることは可能です。(参考文献 デンタルハイジーン)

# まちの話題

## 雄勝地区



3月11日(金)  
波板地区

### ハワイから古里へ帰還 津波で漂流「第2勝丸」

震災の津波で流出し、昨年4月にハワイで発見された小型船「第2勝丸」が5年ぶりに古里に戻ってきました。宮城県水産高校の生徒等がハワイ沖で実習してきた「宮城丸」で石巻港まで運ばれ、その後、トラックで波板地区に到着しました。長旅をしてきた船を元所有者の家族や地域の皆さんが温かく迎えました。今後、海の見える場所に置かれ、関係資料等とともに展示施設も設けられる予定です。

## 河北地区

4月7日(木)  
河北総合センター「ビッグバン」

### 学びと交流で イキイキ



高齢者教室「河北ゆうゆう大学」の平成27年度閉講式と交流パーティーが開かれました。ゆうゆう大学では、学習会と社交ダンスやカラオケ等の趣味の講座を実施しており、4年目となった平成27年度は122人が受講しました。閉講式に引き続いて開かれたパーティーでは、受講生たちが1年間の努力をねぎらい合うとともに、ステージ発表や作品展示を行い、講座で学んだ成果を発揮しました。

## 桃生地区

3月6日(日)  
桃生地区一円



### 火災予防へ 団結して呼び掛け

空気の乾燥等で火災が発生しやすい時期に住民への防火意識啓発を図るため、春季火災予防運動防火パレードが行われました。市消防団桃生地区団や桃生婦人防火クラブ、河北消防署桃生出張所の皆さんが積載車やポンプ車に乗り込んで、広報車を先頭に地区内の2コースを巡回しました。約2時間のパレードでは、地域住民に「火の元への注意」を呼び掛けました。

## 河南地区

4月2日(土)  
遊楽館

### 親子で歌って 踊って笑って



仙台市を拠点に全国各地で活動する「あきらちゃん&コロッケくん」による「復興支援笑顔バス あそびうたコンサート」が催され、30組74人の親子が歌や踊りに笑顔を咲かせました。あきらちゃん&コロッケくんの2人は、さまざまな効果音やジェスチャーで愉快的な空間を作り、面白い振り付けと歌で会場全体を笑いで包み込みました。参加した親子も一緒に体を動かして、ふれあっていました。

## 牡鹿地区

3月15日(火)  
大原小学校



### 学校での日々を歌に 「マイスクールデイズ」完成

大原小学校の児童たちが作詞し、担任の先生が作曲した卒業記念の歌「マイスクールデイズ」のCD録音会が行われました。作詞したのは5、6年生11人です。録音会ではピアノとチェロが奏でる優しいメロディに乗せて、学校での楽しい思い出や、震災後に感じたこと等を素直な言葉で歌い上げました。児童たちは卒業式でも歌い、出席した保護者や地域の皆さんに感動を与えました。

## 北上地区

3月4日(金)~28日(月)  
にっこりサンパーククラブハウス

### しのぶえ 篠笛で奏でる 伝統の音



北上公民館の行事として、篠笛教室が5回連続で開かれました。受講した8人は、講師の山下進さん(大崎市松山町)から指の使い方や音の出し方等の基本指導を受けた後、徐々に「ほたる来い」「竹田の子守唄」といった練習曲にも挑戦していききました。初回には思うように吹くことができなかった受講者も最終回には気持ちよく演奏し、篠笛の魅力に触れていました。

## 石巻地区

4月2日(土)~8日(金)  
石森萬画館



### 青い萬画館で 自閉症に理解深めて

世界自閉症啓発デーの4月2日にちなみ、石森萬画館を青色で彩る「ライト・イット・アップ・ブルー」が1週間にわたり行われました。青色は自閉症啓発活動のシンボルカラーで、心をしずめ落ち着かせる色とされます。世界各地の名所が照らされた4月2日の夜は石巻でも点灯式が行われ、出席した関係者の皆さんは、多くの人が夜に輝く萬画館を見て優しい気持ちになることを願いました。

## 石巻地区

4月1日(金)  
石巻港大手ふ頭

### 大型客船の 寄港を歓迎



「三陸復興国立公園クルーズ」の参加者約330人を乗せた大型客船「ばしふいっく びいなす」が石巻港に寄港し、石巻港大型客船誘致協議会が歓迎セレモニーを開きました。岸壁では、桜坂高校吹奏楽部が軽やかな演奏で出迎え、またカキ汁の振る舞いや物産展で石巻地方の魅力をアピールしました。船内見学会も行われ、抽選に当たった約80人が豪華な船旅に思いを巡らせました。