

みんなのお場

届いたお手紙から みんなのおたより紹介



ボランテアさんとの絆 これからも長く大切に

震災直後から多くのボランテアさんたちが石巻を訪れ、いろいろな形で支援にいつも頭が下がり通しました。昨年3月に入り我が家にもワカメ作業の支援として、多くの若者たちが入れ替わり訪れるようにな

り、仕事の支援だけではなく忘れかけていた笑顔も運んでくれました。不慣れた仕事に一生懸命働いてくれる気持ちにありがとう、ありがとうと心の中で何度涙したことでしょう。出会いがあり絆が生ま

れ、感謝の気持ちでありがとうと言うと笑顔がついてきます。我が家でも昨年、今年と数多くのボランテアの皆さんと出会い、絆が生まれ、一人一人の思い出をアルバムでつづったところ、今は2冊目になりました。このことは後々、子や孫に語り継がれることでしょう。孫たちにも人を思いやる大人に成長してほしいという願いと、震災で支えてくれた皆さんと細く長い絆として大切にしたい気持ちを、アルバムの中に、たくさんの一「ありがとう」の気持ちと一緒に納めており、出会った方々とは今でも時々お便りなどで絆を深めてお

ります。皆さんとの出会い、絆、笑顔に感謝します。

ありがとうございます。心温まる言葉にありがとうございます。(佐藤みよ子)

健康コラム

石巻市立病院

第2回 秋口の健康管理

石巻市立病院 副院長 椎葉 健一

暑い夏が終わりを告げ、実り豊かな秋の到来です。食に、スポーツに…皆さんがそれぞれの秋を満喫できるように、この季節の健康管理についてお話ししたいと思います。

初秋は寒暖の差が激しく、体調不良を訴える方が意外に多いようです。夏の間に思いの外、体力を消耗し自律神経バランスが崩れ易い状況にあるのです。まずは十分な睡眠と栄養をとり、生活リズムを整えましょう。豊かな食材に恵まれる秋ですが、食べすぎは禁物です。毎日50kcalを余分に摂取するだけで5年後の体脂肪が10kg増加するという概算があります。摂取カロリーと栄養素バランスに気をつけて生活習慣病と深く関わる内臓脂肪の蓄積は防ぎたいものです。

楽しむスポーツで無理をするのも禁物です。準備運動を十分に行い、身体に過度の負荷をかけないように注意しましょう。行楽の秋で野山を散策する方も多いと思いますが、ブタクサ、ヨモギ、稲穂等が原因の花粉症があり、気管支喘息がこの時期に最も多い点は要注意です。最近話題のマダニ等の毒虫が潜むこともお忘れなく。

晩秋は個人差がありますが、メランコリック(憂鬱)な気分になることがあります。食事、会話、運動、趣味等を通して気分転換を図り、爽やかな秋空の下で心身をリフレッシュさせましょう。

☆次回11月1日号は、インフルエンザワクチンのお話です。

◇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おきのお話をお寄せください。

テーマ 「ありがとう」

日常生活の中で、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メールにて秘

注意事項

書広報課へてお送りください。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。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全てを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4024) 〒986-8501(住所不要)
Eメール ispubinfo@city.ishinomaki.lg.jp

サークル仲間 ⑦2

子育てサークル「リラックママ♥」 親としての学びの場 情報交換しながら交流

子育ては楽しいものですが、不安や悩みもつきものです。でも仲間と話しているうちに解決できることは少なくありません。子育てサークル「リラックママ♥」(菅原芳江代表)は、子育てについてのさまざまな情報交換をしながら親としての気づきや学びの機会を作るとともに、親子で交流を深めようと、今年5月に誕生しました。



▲いつも楽しく活動する親子メンバーの皆さん

現在は講師を招いてのトートバッグ作りも企画しています。ママたちが情報交換している間、子どもたちはプレイルームで多くの遊び相手とのびのび元気に体を動かしています。菅原代表は「このサークル活動を通して会員同士が交流を深め、親子で楽しく時間を過ごせる場になればうれしい」と話していました。

まちの話題



石巻地区

科学の世界を身近に

8月11日(日)
石巻専修大学

子どもたちに科学を身近に感じてもらう夏休み恒例の「青少年のための科学の祭典2013 石巻大会」が行われ、大勢の親子等でにぎわいました。教室や実験室等13の会場では、実験や工作体験の場が多数設けられました。パソコンでロボットを動かすプログラムを考えたり、ラジオ作り、ペットボトルロケット作り等もあり、子どもたちが瞳を輝かせて取り組みました。

石巻地区

7月13日(土)
石巻市民球場

高校野球宮城大会 石巻で初の開会式



震災後に自衛隊の活動拠点として利用され、その後国内外の支援で人工芝のグラウンドに生まれ変わった市民球場で、第95回全国高校野球選手権記念宮城大会(県高野連主催)の開会式が行われました。開会式会場が仙台市以外になるのは初めてのことで、県内73チームの高校球児たちが堂々と入場行進し、力いっぱいプレーすることを誓いました。