

# みんなのおた場

## 届いたお手紙から みんなのおたより紹介



### 「ありがとう」

私はシルバー人材センターの会員です。仲間の人々と草取りをするのが主な仕事です。いろいろな方と出会えますし、とても楽しく仕事ができています。昨年(2015年)の11月13日の出来事です。

その日はとても寒い一日で、仲間9人と車道脇の草取りをしていました。午後の休憩の時、私達の前に一台の車が止まりました。中に若い男女らしき二人が乗っているのが見えました。女性が車から降りてきた

ので、道でも聞かれるのかと思っていいたら、「寒い中のお仕事ご苦労様です。温かいお茶をどうぞ。」と、温かいお茶十数本を差し出したのです。

話しによると、数分前に私達の前を通った時、とても寒そうに見えたとのことでした。

それから近くのコンビニで温かいお茶を買って、わざわざ届けてくれたのでした。

私達9人は何ものにも代えがたい温かいお茶をいただき、心も身体も温かくとても幸せな気分になりました。

この気持ちを誰かに伝えたくてお手紙を書きました。紙面をお借りしまして改めて「ありがとう」を言いたいです。(K・Kのばっちゃん)

## サークル仲間 90

石巻桃生ちぎり絵サークル

### 和紙のぬくもりが魅力 初心を忘れず制作活動

石巻桃生ちぎり絵サークルは、「和紙が好き、ちぎり絵が好き、仲間が好き」を合言葉に活動している団体です。日本を代表するちぎり絵作家の亀井健三さん(享年84歳)が生前に立ち上げた「全国和紙ちぎり絵サークル」(本部、鳥取県米子市)の直属のサークルとして25年前に発足しました。

現在は50代から60代の会員12人で活動をしています。紙をちぎった時に出る「毛羽」という繊維が独特の風合いをかもし出し、絵にぬくもりを与えてくれるのが和紙ちぎり絵の魅力です。また表現方法によって絵にさまざまな表情が見えてくるのも特徴で、作品に作り手それぞれの個性が出てくるおもしろさがあります。

代表の熊谷良子さんは制作について「初心を忘れないことが大事です。和紙の美しさを感じながら自分の心と向き合うことで、相手の心に響く良い作品が生まれます」と語ります。会員が集まって制作するのは月に1度ですが、より良い作品に仕上げようと皆いつも真剣に取り組んでいます。

また合言葉にもあるように、同サークルには「和紙が好き」な人たちがそろっています。熊谷さんは「和紙は平成26年にユネスコの世界文化遺産に登録され、多くの人々にその素晴らしさが認められています。私たちはその和紙を使って活動できていることに誇りを感じています。紙すきの職人さん、本部、そして会員が三位一体となって活動できているこの状況に感謝の思いでいっぱいです」と話していました。

完成した作品は桃生地区文化祭のほか、全国ちぎり絵展、県民文化祭等地域内外で広く展示され、人々の心に癒やしを届けています。桃生地区文化祭では体験コーナー等も設け、魅力を多くの人々に知ってもらう活動にも力を入れています。

**健康コラム**  
石巻市立病院

第17回  
**口の中が汚いと、万病のもと**  
石巻市立病院  
診療部門 内科部長 杉本 是明

皆さんは、食事の後1日3回、歯を磨いていますか? 食事の前ではいけません。もちろん、起床後、喉から口の中を良くうがいすることは必要です。また歯だけでなく、歯茎や舌も大切です。きれいなガーゼを指に巻いて歯茎をマッサージするのは歯周病の予防になるし、舌の表面の白いもの(舌苔)をやさしくガーゼで拭くことも大切です。なぜなら、口の中には虫歯菌(Streptococcus Mutans)だけでなく、種々の雑菌がいるからです。

口の中が汚いと、その細菌が誤嚥性肺炎(細菌が付着した食べ物が入って気道に入って起こる肺炎)の原因になり(施設での死亡で最も多い原因の一つ)、血管炎や脳卒中、糖尿病等の病気を引き起こすことが医学的にわかってきました。震災直後の避難所では口腔衛生が不十分だったので、これらの病気が増えたとのデータがあります。

口腔内科では「摂食機能療法」を病院で行うこともありますが、まずは自分で普段の生活から始めましょう。やり方は、①食後に歯を磨く、②きれいなガーゼで歯茎を1分間マッサージし、30秒間舌苔を拭く、③最後に、1分半、「パタカラ体操(※)」をして、口腔の筋肉を鍛えることです。

自分の健康は「口腔」から守りましょう。  
※ご興味のある方は、インターネットで「パタカラ体操」を検索してみてください。



▲「和紙が好き、ちぎり絵が好き、仲間が好き」が合言葉です



▲心に響く作品を生み出す会員の皆さん

◆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4023) 〒986-8501(住所不要)  
✉ ispubinfo@city.ishinomaki.lg.jp

# まちの話題

## 雄勝地区



1月10日(日)  
おがつ店こ屋街

### 今年最初の運試し 三角くじに挑戦

年末年始の売り出し期間中に雄勝地区の商店で買い物をした人たちを対象に大抽選会が行われました。多くの住民や観光客が米沢牛やアワビ等の雄勝ならではの海産物が当たる三角くじに挑戦しました。会場では獅子舞やドンコつみれ汁の振る舞いもあり、抽選者は新年の運試しとともに浜の正月の雰囲気も楽しんでいました。

## 河北地区

1月10日(日)  
龍谷院周辺

### だいはんじや 釜谷の大般若巡行 5年ぶり再開



約300年の歴史を持つ釜谷の大般若巡行が、震災後初めて行われました。大般若巡行は、龍谷院所蔵の経文600巻が分納された木箱を男衆が担ぎ、獅子舞の先導で各家庭を回って無病息災や家内安全を祈願する正月行事です。現在は地域を離れて暮らす人たちも集まり、古里の新春恒例の風景を懐かしみました。

## 桃生地区



2月7日(日)  
桃生農業者トレーニングセンター

### 寒さを吹き飛ばして ハッスル

桃生地区スポーツ交流大会が開かれ、各種スポーツ少年団に所属する地域の子どもの元気な声と笑顔があふれました。競技を通じた子どもたちの健全育成と地域の交流を深めることを目的にした恒例行事で、今年で18回目となりました。150人以上が一堂に会し、チーム対抗の形で大縄跳びやキンボール、ぐるぐる棒、綱引きの4種目で熱戦を繰り広げました。

## 河南地区

2月7日(日)  
河南農村環境改善センター

### カ合わせて 綱引き熱戦



第32回河南地区駐在所杯綱引き・縄跳び大会には、地区内のスポーツ少年団等から小学生約200人が参加し、団体と個人技で優勝を目指しました。大会は地域防犯と健全育成を目的にしており、駐在所の警察官等が審判を務め、石巻工業高校の硬式野球部員も運営を支えました。子どもたちは力と心をつ一つにして綱を引いたほか、個人種目の縄跳びでは限界に挑戦する姿も見られました。

## 牡鹿地区



1月26日(火)  
給分浜後山

### 地域の宝を 火災から守ろう

「文化財防火デー」(1月26日(火))にあわせて、国指定重要文化財の十一面観世音菩薩立像がある御堂で防火訓練が行われました。像高約3メートルの立像は、鎌倉時代に京都から平泉へ運ぶ途中、海難によって漂流し流れ着いたと伝えられています。訓練は御堂周辺での火災を想定して行い、市消防団牡鹿地区団の団員等約20人が地域の宝を守るため消火活動を進めました。

## 北上地区

2月2日(火)  
北上小学校

### 入学式を楽しみに



4月から小学生になる橋浦保育所と相川保育所の年長児14人が、入学する北上小学校を訪れ、1年生14人と交流を楽しみました。音楽室では小学生が鍵盤ハーモニカで「きらきら星」を披露し、体育館ではゲームで体を動かして走り回りました。教室では、小学生が準備しただるま落としや手作りのすごろく等を楽しみ、園児たちはお兄さん、お姉さんとの交流を通じて入学への期待を膨らませていました。

## 石巻地区



1月17日(日)  
ロマン海遊21前の広場

### 石巻の旬の味に舌鼓 大盛況 駅前カキ横丁

「日頃の感謝をこめて」をテーマに県漁協石巻湾支所研究会と同石巻市東部支所研究会が一日限定の「石巻駅前カキ横丁」を開催しました。格安で販売した殻付きカキは用意した300袋がスタートから30分間で完売し、その後追加した100袋もすぐに売り切れました。焼ガキとカキ汁の試食もあり、訪れた人たちは「石巻のカキは最高です」と舌鼓を打っていました。

## 石巻地区

2月7日(日)  
渡波公民館

### 熱い思いを 堂々と発表



渡波、鹿妻地区の住民が日頃考えていること等を語り合う第44回渡波地区意見発表会が開かれ、地元の小、中、高校生から一般まで14人が壇上に立ちました。テーマは将来の夢や学校生活、友情の大切さ、復興へ向かう地域の未来等多岐にわたり、それぞれに深く掘り下げた内容で堂々と思いを伝えました。会場には大勢の人たちが集まり、発表者の意見に真剣に耳を傾けていました。