

# みんなのた場

## サ一ル 仲問

### 鹿又ふれあい会 活動に季節行事取り入れ 体操と歌は欠かせません

鹿又ふれあい会

鹿又ふれあい会の活動は、毎週水曜日の午前中です。2月の第1水曜日は、豆まきを行いました。参加登録している中高年者33人のうち25人が参加。体操で体を動かしてから楽しいイベントの始まりです。

みなで「福は内」と声を合わせ、リーダー数人が小袋に入った豆菓子などをまき、全員で和気あいあいと拾い集めました。「お土産にいっぱい持って帰るよ」といった冗談が飛び交います。これもまた、体の運動になります。

お茶でひと休みした後には民謡タイムです。輪になって椅子に座り、オーディオ機器から流れる伴奏に合わせて、大きな声で歌います。瀬上孝子さん(82)は「みんなで助け合い、絆が強いですよ。適度な運動があり、おしゃべりも歌もあつて楽しい」と話します。数少ない男性の神尾保男さん(78)は「妻と一緒に発

足当初から参加しています。特に脳梗塞を患ってからは、リハビリにもなっています。体を動かし、頭を使うのでいいですよ」とこやかに語ります。発足は平成20年。当初から代表を務める神尾誠子さん(70)によると、近所にお茶を飲みに行くと語り合う機会が減ってきたので、住民の触れ合いを守ろうとスタートしたそうです。月の会費は1人500円で、活動場所は鹿又農業研修センターです。季節に合わせて、ひな祭り、盆踊りなどの行事を取り入れていきます。体操と歌は毎回、欠かせません。神尾代表は「新田町の会員が多いですが、どなたでも参加できます。直接会場においでください」と呼び掛けています。



豆まきを楽しむ会員たち



鹿又ふれあい会の皆さん

## 第29回 MRIのお話



石巻市立病院 診療放射線室長 佐々木 喬

MRIの検査を受けられた方は多いと思います。しかし検査は、狭い所に入って、検査中は音がうるさく、検査時間が長いと思われたと思います。その理由について述べたいと思います。また金属の持ち込みが禁止と聞かれますが、そのことにも触れたいと思います。

MRIは核磁気共鳴と呼ばれる物理現象を利用しています。核磁気共鳴とは、強い磁場のなかで人の体にラジオ波を照射すると原子が共鳴する現象です。そして共鳴した元素が元の状態に戻る時の微弱な信号を受信して画像を作成しています。なおMRIは人の体の水素原子つまり水分子を画像化しています。検査のためにガントリーと呼ばれる撮影装置に入りますが、これが(狭い?)トンネル状の構造となっています。MRIは撮影する空間が均一な静磁場が必要なために、そのトンネルの開口部の大きさを必要以上に大きく出来ないのが現状です。ガントリーの開口径は約60cm位です。

次に検査の音ですが、ガントリーには傾斜磁場とよばれるコイルが巻いてあります。傾斜磁場は、MRIの信号の位置を特定するため、なくてはならないものです。検査中にこの傾斜磁場コイルに電流を流しますが、高速にオン・オフの切り替えを行います。この時コイルに磁気力が動き、傾斜磁場が振動してしまいます。これが検査の音になります。なお傾斜磁場のタイミングは決まっており、規則正しく繰り返されるために、検査音も規則正しく聞こえます。

撮影の時間ですが、MRIはラジオ波を多く照射しないと画像になりません。しかもラジオ波の照射の間隔は、水素原子が回復する必要があるために短縮が難しいのです。撮影時間は、通常数分位かかります。さらにMRIは撮影方法や撮影方向を変えて何種類もの撮影を行うためにさらに検査時間がかかってしまいます。当院では、1人の検査時間は約30分です。

最後にMRI室に金属類の持ち込みは禁止となっていますが、これは磁性体の金属類は、ガントリーに磁気力で吸着されてしまうからです。MRI室専用ではない、普通の車椅子やストレッチャーなどは簡単にガントリーに吸着されてしまい非常に危険なのです。それから検査を受けられる方の体内に金属がある場合は、ガントリーの中では磁気力が動きます。またペースメーカーなどは、強力な磁場で装置に悪影響を与えかねないので非常に危険なのです。

MRIは非常に有用であり、現代医療には欠かせないものとなっています。少しでもご理解いただければ幸いです。当院では脳ドック(脳のMRI検査です)も行っています。受診されてはいかがでしょうか。

## キラッとパチリ

### 保護課

廣野 雄大さん 28歳  
札幌市から派遣



### 相手の求めを理解

ケースワーカーとして勤務し、あと1カ月で1年の派遣期間を終えます。生活保護費の決定や訪問調査が主な仕事です。話をきちんと聞き、相手の求めることを理解

する。やれることはやり、やれないことはしっかり説明して理解してもらえよう努めています。東日本大震災の時は学生で、ボランティアにいられたので、今回の派遣に手を挙げました。石巻も北海道に負けず劣らず魚介類が多いです。石巻市が防災と復興のモデル都市になるよう願っています。

## 地元食材に触れ 親子で楽しく調理

### 食育推進コーナー



食育推進会議委員と市が主催で北村保育所5歳児親子の食育事業「おいしく食べてげんきっこ」を実施しました。旬の食材を使い、さつまいもの炊き込みご飯、お母さんや先生から「上手に切れたね」「おいしくできそうだね」「家でもやってみよう」などの声掛けがあり、会話を交わしながらの楽しいひとときでした。

地元食材にふれ、地域の方々や保護者と一緒に食べる楽しさを実感した子どもたちです。自分の健康を守る力を養うのは幼少からの取り組みが肝要です。

(石巻市食育推進会議副会長・石巻専修大学人間学部特任教授 有見 正敏) 健康推進課(内線2617)

# まちの話題

## お笑いで寒さ吹き飛ばす!!

京都在住の女性落語家、桂三扇さん（六代桂文枝の弟子）の落語会が1月20日・21日、雄勝地区内の集会所など5会場で開かれました。

いずれの会場も、上方の一流落語を鑑賞しようとたくさんの住民が集まり、間近で本物の落語に触れ、冬の寒さも吹き飛ばした様子でした。三扇さんによれば、笑いは免疫力を高める「気」の薬で、健康にとっても良いとのこと。



雄勝地区

新春落語会

河北地区

上品の郷が道の駅モデル施設に

## 住民の利便性向上に高い評価

道の駅「上品の郷」が、国土交通省の平成29年度道の駅モデル施設に認定され、1月下旬に認定証が交付されました。

本年度は地域交通拠点をテーマに選考され、上品の郷は住民バスのターミナル化や路線バスの停留所設置などにより、住民らの利便性向上を図る取り組みが評価されました。認定は全国の道の駅1,134カ所のうち7カ所で、関東・東北地方では上品の郷だけです。



## 競技の枠越えゲームで親睦

スポーツ少年団を対象とした桃生地区スポーツ交流大会が2月4日、桃生農業者トレーニングセンターで開かれました。

野球、ソフトボール、バレーボール、剣道、空手道のスポーツ少年団に所属する小学生や保護者ら約120人が参加し、ぐるぐる棒ダッシュをはじめ、大人と子どものグループで大縄跳びやキンボールなど4種目でゲームを楽しみながら、交流しました。



桃生地区

桃生地区スポーツ交流大会

河南地区

5000日で交通事故死事故ゼロ

## 安全安心な街づくりに一丸

河南地区は交通事故死事故ゼロの期間が1月22日で500日となり、石巻署から1月24日、感謝状が贈られました。

総合支所での贈呈式には、交通安全団体などの関係者約15人が参加。石巻署の佐々木公署長が村上総合支所長に感謝状を手渡し「地域住民の交通安全意識の高さのたまもの」とたたえ、村上総合支所長は「これからも安全安心な街づくりに取り組みたい」と決意を述べました。



## 楽しく歌ってストレス解消

鮎川カラオケ愛好会の集いが1月29日、牡鹿保健福祉センター「清優館」で開かれました。

歌が大好きという牡鹿地区の住民9人が参加。和やかな雰囲気の中、全員で発声練習した後、一人一人自慢ののどを披露しました。

愛好会は、2005年に発足し、会員は女性11人。月に3回ほど集まり、仲間と楽しく歌い、ストレス解消や気分転換を図っています。



牡鹿地区

鮎川カラオケ愛好会の集い

北上地区

ヨシ刈り体験会

## 北風へっちら 貴重な体験

橋浦の北上川河川敷で1月20日・21日、NPO法人りあすの森主催のヨシ刈り体験会がありました。

県内外から約45人が参加し、鎌の扱いやヨシの刈り方、ヨシを束ねるひもの結び方の説明を受けてヨシ原の中に移動。

高さ約3mのヨシを刈り取りました。2日目はヨシを原料に紙すきを体験し、自然の恵みを体感しました。体験会は16回目の今回が最後となります。



## 友好都市関係を互いにPR

石巻市と山口県萩市の友好都市関係をPRする萩市物産展が1月28日、イトーヨーカドー石巻あけぼの店1階で開かれました。

萩市特産の夏みかんを砂糖でつけ込んだ丸漬、地ビール、地酒など18商品が販売されました。松下村塾や両市の交流経緯、萩市出身の川村孫兵衛の業績を紹介するパネルも展示しました。萩市のキャラクター忠義の猫「萩にゃん」も登場しました。



石巻地区

萩市物産展

石巻地区

石ノ森萬画館節分イベント

## 親子で福豆箱作り楽しむ

石ノ森萬画館の節分イベントが2月3日に行われ、来館した親子連れなどが福豆ボックス作りを楽しみました。

参加者は、厚紙にカラフルなマスキングテープを張ったり、好きなイラストを描いたりしてオリジナルの福豆ボックスを完成させました。箱作りを楽しんだ後は、福豆として落花生のつかみ取りを行い、家での豆まきを楽しみに笑顔で持ち帰りました。

