

REPORT ～仮設住宅の取り組み～

月4回の体のメンテナンスで健康な体づくりをサポート

今回訪れたのは… 藤山仮設住宅(南区)

2017年3月から藤山仮設住宅の第2集会所で行われている鍼灸・マッサージ。月4回の開催を主催するのは、『熊本県鍼灸マッサージ師会』です。施術の前に、常任理事の橋口賢一さんによる体をほぐす運動からスタートしました。椅子に座ったままでできる簡単な運動で、皆さんの笑い声が溢れる中、楽しく体を動かしていきます。さらに橋口さんから最近話題の医療や健康に関するお話があった後、それぞれの体調に合わせた施術が行われました。

仮設住宅に住みながら、毎日第2集会所の管理をされている増田富士枝さんは、「毎回鍼灸マッサージを受けたことで、体の調子がよくなり被災した家の片付けができるようになった、夜よく眠れるようになった、という方も多いです。月に4回も来てくださって、体のメンテナンスをしてもらえるのはありがたいですね」と目を細めます。施術を終えた住民の方々は皆「気持ちよかった～」とにっこり。次の開催日を確認し、「またお願いしますね」と笑顔で帰られました。皆さんの体調が知れることはもちろん、定期的に顔を合わせ、声を掛け合う環境が、住民の方にとっても憩いの場となっているようです。



橋口さんと参加された皆さま



椅子に座ったままでできる簡単な運動。
皆さん笑い合いながら、体をほぐし、あたためます

RISK MANAGEMENT ～防災情報～

梅雨の時期こそ防災グッズ&日常備蓄品の見直しを！

Vol.1

熊本地震から丸2年が経ちました。発災直後と比べると、防災に対する意識が薄れている方も多いのではないのでしょうか。当時揃えた防災グッズ(非常用品)や日常備蓄品がそのままだったりしていませんか？ 特に梅雨時期は、大規模な災害が起こりやすい季節。普段から準備し、持ち出しやすい場所に備えることが大事。ご家庭でも、改めて防災意識を高めることが大切です。

たとえば、1日に必要な水の量は一般的には2～3Lだと言われますが、個人個人で「安心できる量」は違うもの。災害後の一時的な非常用品とはいえ、一人ひとりに必要なものは、自分にしかわからないことも多いです。地震を経験した私たちだからこそ、「あって良かったもの」「あったら良かったもの」がきっとわかるはずです！



わが家の防災マニュアル

検索

まずは、
自分に必要なものを
紙に書き出してみては
どうでしょう

こちらチェック！

災害への備えが紹介された「わが家の防災マニュアル」は、熊本市ホームページからダウンロードできます。



防災士 高智穂さくらさん
(熊本シティFMパーソナリティ)
ラジオ版「熊本市復興だより
Hi.Go!!」を担当中

HEALTH ～健康情報～

みんなでもっと健康に！ Vol.1

取材協力：ロアッソ熊本



©AC KUMAMOTO

外に出るのがおっくうな季節…

だからこそ、自宅で気軽にできる運動を！

筋力、体力、柔軟性の低下は、体の不調の原因のひとつとなってしまいます。梅雨時期はなかなか外出もしづらく、つい家のなかこもりがち…という方も多いかもしれませんね。「運動イコールきつい」と思う方もいますが、習慣化すれば、適度な運動は心の健康にも効果的です。ぜひ、できることから始めてみてくださいね！



熊本市民の
総筋肉量アップを
目指します！

案内人
ロアッソ熊本 マッスルアンバサダー
スガシユ(パーソナルトレーナー)



★
上半身
肩甲骨の動きをよくすることで、
背中のコリ改善&代謝アップ！
手のひらを表にして腕を垂直に上げ、
胸を開くようにして下におろす×10回



★
下半身
腸腰筋(ちょうようきん)を鍛えて、
転倒を防ぎます。
片足を一步後ろに踏み込んだ状態からスタートし、
片ももを垂直にグッと引き上げる×10回

ART ～「復興」をキーワードにしたアート～



2016年4月
熊本地震の現場から
**あのととき、
そこにきみがいた。**
作・絵 やじますみ(ポプラ社)

熊本市在住のイラストレーターの著者が被災し、経験した避難所での光景を描いた絵本。"黄色のビブス"を着けたボランティアの中学生の姿に、絶望を乗り越えて生きる力と、明日への希望を見出す著者の心情がやわらかなタッチで描写される。



熊本地震記録集
地震のあとで
熊本市現代美術館
現代美術館で閲覧できます。

表紙には写真家・川内倫子氏が撮った写真を起用。被災から完全オープンまでの70日間の記録をはじめ、現在に至るまでの企画展やプロジェクトを振り返り、心の避難所という位置づけの美術館を「美術館として開ける」ことの静かな決意が感じられる。

VOICE ～読者の皆さまの「声」～

「みんなの復興」～読者のひろば～

このコーナーでは、読者の皆さまから「復興」エピソードを募集します。また、「復興だより」の感想やご意見なども、ぜひお寄せください。お答えいただいた方のなかから、抽選で読者プレゼントをお送りします。ご応募お待ちしております！

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

(例:1)先日江津湖で行われた復興チャリティイベントに参加してきました。タレントさんのトークショーも面白く、日頃の防災意識を学ぶことができ、会場内が笑顔であふれていて大満足の休日となりました。

(例:2)地震以来ストップしていた、ママさんバレー部の活動を再開！ だいぶ感覚がにぶっていますが(笑)、久しぶりに皆と一緒に汗を流すのはとても気持ちいいですね！

読者プレゼント 赤毛のアンの熊本県産米粉使用「熊本和洋菓子ころろん」

応募締め切り：6月29日(金)必着

郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢と

●復興エピソード

●復興だよりの感想

のどちらかを明記し、はがき、またはメール(住所、アドレスは復興だより表紙下部に記載)で復興総室宛へご応募ください。

※応募いただいた個人情報は、商品の発送のみに使わせていただきます。



5名様