

REPORT ～仮設住宅の取り組み～

全身マッサージと なごみのカフェタイムで 心と体をリフレッシュ



子どもたちもワークショップに熱中！

今回訪れたのは… 秋津中央公園仮設住宅（東区）

「2016年秋からスタートして約2年。『できるしこ』の精神で、楽しみながらやってこれました。ボランティアメンバーも少なからず被災していますが、『人の役に立つことで、自分自身の心の支えになった』と話す人も多いんです。そう話すのは、「チームおひさま」代表の浅川路子さん。浅川さんは、仮設住宅でマッサージを中心としたボランティア「なごみのおひさまカフェ」を主宰。月に1度、塚原仮設住宅と秋津中央公園仮設住宅を交互に行き来してきました。

同カフェでは、頭や手足、全身のハンドマッサージのほか、手づくりワークショップや、動物性食材を使わないヴィーガンスイーツを提供。毎回利用しているという平野菜奈さんは、「体がすっきりすると、心もすっきりしますね。マッサージ後のおやつも楽しみなんです」と笑顔で話してくれました。



住民の方と「チームおひさま」のボランティアスタッフ



スタッフ手づくりのヴィーガンスイーツはやさしい味わい

RISK MANAGEMENT ～防災情報～

多様なニーズを集めて みんなが過ごしやすい環境づくりを

Vol.3

災害が起きて避難所が設置・運営されることになった時、男性は管理責任者に、女性は炊き出しにと、どうしても固定的性別役割分担が生まれがちです。その背景の一つに、避難所運営について話し合う場に女性が少ないことが考えられます。避難所には高齢者や乳幼児、障がい者、外国人、性的マイノリティなど、様々な方が訪れるのに、多様な意見が届きにくくなっている現状があります。

平成28年熊本地震では避難所開設当初、更衣室や授乳室が無くプライバシーの確保が難しかったり、子どもの声を気にして車中泊を選んだり、といった事が起きました。防災に関する話し合いや避難所運営には、女性も積極的に参画しましょう！ 普段から老若男女が多様な意見を持ち寄る地域づくりが大事です。



こちらもチェック！

田中さんが講師を務める無料防災出前講座は、随時受付中。DVD鑑賞や防災ゲームなどニーズに沿った内容で展開。

普段できないことは、緊急時にはできません。普段からの備えを！

熊本市男女共同参画センターはあもにい
たなかみほ
田中美帆さん
熊本市内の学校や地域、会社などで無料防災出前講座を行っています

はあもにい

検索

HEALTH ～健康情報～

みんなでもっと健康に！ Vol.3

取材協力：ロアッソ熊本



「美姿勢」を意識することで
見た目の印象が変わり、若々しく健康に！

日々の生活のなかで、気付かないうちに猫背になっている方は多いですね。スマホ・パソコンが手放せない現代人にとっては習慣病のひとつ。実年齢よりも老けて見られがちです。そこでおすすめののが以下の簡単な筋トレ&ストレッチ。正しい姿勢をキープし、身体を安定させる筋肉をつけることで、猫背解消&イキイキとした印象になりますよ！

どちらも簡単にみえますが、この2つの組み合わせが効果的です

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



背すじを伸ばし、胸の前で両手を合わせます
押し合いながらまっすぐに肘を伸ばし、戻すを繰り返します。動作はゆっくり呼吸を止めないように行います



×これはNG！
伸ばすときに背中が丸まっていないか
チェックを



片手を壁やイスにかけて、身体をねじる
胸をしっかりと開いてあげることで、バストアップ&若返り効果が！

ART ～「復興」をキーワードにしたアート～

第3回 熊本新町古町復興音楽会



熊本地震で被害の大きかった新町・古町地区。震災後すぐ、音楽の力で人とまちを元気にしたいと企画されたのがこの音楽会です。3回目となる今年のテーマは、「ウクレレの“ゆったりとした音と時間とハワイの風”を」。ウクレレ・プレイヤーの皆さんによる、癒しの時間を楽しみませんか。

- 日時／10月27日（土）開場14時30分、開演15時
- 場所／早川倉庫（熊本市中央区万町2-4）
- 料金／前売3500円（税込）、当日4000円（税込）
- 出演予定ミュージシャン
高木ブー、キヨシ小林、ボンボ藤井、Kaula (Yukalicious・Take)
- お問い合わせ 熊本新町古町復興音楽会で検索

VOICE ～読者の皆さまの「声」～

皆さんから届いたメッセージの一部（抜粋）をご紹介します。

今年の5月末に補修や修理が完了して、ホッとしています。さまざまな方々の努力や協力で、一歩ずつ一歩ずつ、確実に復興しているような気持ちが持てます。

仮設住宅に住んでいるので復興の記事は大切です。復興記念の花火大会招待は大いに励みになりますね。復興のバトン、健康記事、パーソナルカードづくりなど、良いお知らせがあり、ありがたいです。

私は5月に家を再建し、仮設から移りました。復興記念の花火大会招待に、「仮設住宅に住んでいる方」が対象になっていて嬉しかったです。今後も、元仮設住宅住民を忘れないでいてほしいと思います。

読者プレゼント TATOMIYAの「焼き菓子セット」

タトミヤ

応募締め切り：10月31日（水）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）で復興総室宛へ応募ください。

※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。
※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