

REPORT ～仮設住宅の取り組み～

和やかな雰囲気の中 体と脳を動かして スッキリ、健康的に！



「何ば食べたかい？」と話も弾む

今回訪れたのは… 平原仮設住宅(南区)

毎月1回開催される元気サロンは、体を動かしながら住民同士の交流が深まる場となっています。この日の前半は「ささえりあ富合」の楠本街さんによる脳トレが行われました。今朝何を食べたのか、思い出しながら食べたものを絵に描くことで短期記憶を鍛えるものです。「みそ汁の具材も描くの?」「あのキノコの名前は何だっけ」と、皆さん和気あいあいと話しながら描いていきます。

後半は「にしくまもと病院」の田中智寛さんから、前回行った体力測定の結果の後、皆さんで「いきいき百歳体操」をしました。「無理せず、できる範囲でね」「座ったままでよかよ」と、住民同士も声を掛け合いながら、和やかに進みます。元気サロンスタート時から毎回参加しているという渡邊サカエさんは、「体操をした後は、いつも気持ちがいいですね」とにこやかに教えてくれました。



体操の後、すっかり体がほぐれて笑顔の皆さん



DVDを見ながら、田中さんの掛け声でゆっくりと体を動かす

REPORT ～交流会紹介～

秋の交流会で フードパルに 笑顔の花が咲く！



小さなお子さんも参加してくれました

今回行われたのは…

北区みなし仮設住宅等入居者交流会inフードパル

北区のみなし仮設住宅等に入居されている方や既に退去された方を対象とした交流会がフードパル熊本(北区)で開催されました。昨年の植木温泉、今年8月の楠・新地団地での開催に続いて4回目。健康講座や外のテラスで昼食会が行われたほか、お楽しみ抽選会なども実施されました。地区の民生委員や自治協議会、地域支え合いセンターの職員などを含めた120名以上が参加し、和やかな雰囲気での交流会を楽しまれていました。「思い切って参加して良かった。初めて会う方ばかりでしたが、とても楽しいです」と話すのは、みなし仮設に入居されている園田弘子さん。また今回、退去者の方と久しぶりに会えたという三島綾さん(地域支え合いセンター)は、「入居者の方も退去者の方も、地域との交流ができるのは良いこと。北区の魅力を感じてもらえれば」と笑顔で話してくれました。



互いに意見交換も行われ、充実した時間となった



たこ焼きづくりをとおして
会話が花が咲いた

HEALTH ～健康情報～

みんなでもっと健康に！ Vol.4

取材協力：
熊本ヴォルターズ



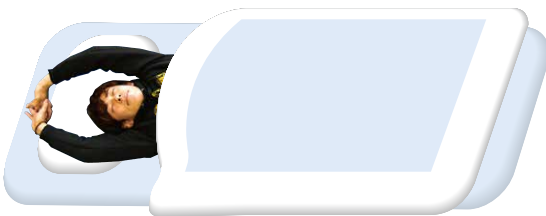
冬の朝でも目覚めすっきり 「寝起き3分ストレッチ」を習慣に

寒くなってくると、布団のなかで体を小さく丸めて寝てしまっていたり、なかなかベッドから起き上がれない…という方も多いかもしれませんが、すっきり目覚められれば充実した1日を過ごせますよね。そこで毎日、朝のルーティンを決めてみてはどうでしょう？ おすすめなのはすぐに実行できるストレッチです。



まずは習慣化させることが大事。
おどろくほど朝が
すっきりしますよ！

案内人
松永建作さん
(熊本ヴォルターズ アンバサダー)



「ほぐして鍛える」を意識！ ふとんの上で軽い運動を

目覚まし時計をとめたら、まずはふとんの中で大きく伸びをしてみましょう。手首・足首をまわす、両足をあげてグルグルまわすなど、自分なりの運動を決めてみて。

朝日をたっぷり浴びて 脳を活性化させる

軽いストレッチが終わったらベランダに立ってみて。意識して朝日を浴びながら、肩甲骨をまわしたり腕を上げ下げしていると、脳がゆっくりと目覚めていきます。

熊本ヴォルターズ 試合情報

12月12日(水)19時ティップオフ 県立総合体育館 VS 広島ドラゴンフライズ
12月29日(土)17時ティップオフ 県立総合体育館 VS 島根スサノオマジック
12月30日(日)14時ティップオフ 県立総合体育館 VS 島根スサノオマジック

ART ～「復興」をキーワードにしたアート～



写真は市内で行われた原画展「どうぶつえんのどうぶつたち」の様子。
ポストカードやマスキングテープもあり、売り上げの一部は動植物園に届けられます

ユキヒョウ、ライオン、キュウシュウジカなど、あたたかなクレヨンタッチが印象的な動物たち。これらはすべて「熊本市動植物園」の動物たちで、県内在住のアーティスト・コーダヨーコさんによる作品です。1日も早い動植物園の再開を願って、閉園された動植物園に何度も足を運び、子どもたちのことを想像しながら描かれました。12月22日は待ちに待った全面開園の日。園内に、約100種類の動物たちの解説パネルがかざられます。

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。

熊本市動植物園などまだまだ元通りになっていない施設もありますが、少しずつ復興が進んでいると感じます。しかし、全ての人が元通りの生活ができていないことを感じ、忘れないことが、今大切だと思います。これからも様々な情報を伝えてほしいと感じました。

このたよりを見るたびに、熊本の復興への足取りが分かります。特に、熊本市動植物園の全面開園への兆しが見えてきたというのが嬉しいニュースでした。今後も様々な取り組みをとりあげて下さい。

地震直後は厳しい現実でしたが、人の温かさ、つながりを身にしみて実感し、防災にも日頃から心がけるようになりました。震災翌年に男女の双子を出産し、今では賑やかな日々です。立派に育てて熊本の未来に少しでも貢献できたらと思っています。

読者プレゼント

瑞鷹の「東肥赤酒(料理用)720ml」

応募締め切り：1月4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。

※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