

## REPORT ～仮設住宅の取り組み～

### 知っているのと やっているは違う！ 改めて学ぶ、冬の過ごし方



毎月の参加を楽しみに  
している方も多い

今回訪れたのは… 東町仮設住宅（東区）

平成30年5月にスタートし、月に1回開催しているのが、「熊本県健康友の会」が行う「医療懇談会」です。「体調が悪くても病院に来ない人がいます。そこで、私たちが病院の外に行くことで、健康意識を上げてもらい、受診をうながすことも目的です」と「くわみず病院」の工藤和夫さん。

血圧を測定した後は、「くわみず病院」の臨床検査技師の田邊菜穂子さんによるお話です。今回のテーマは、「寒い冬を上手に過ごす生活術」。「知っていることが多いと思いますが、改めて学びの場にしてください」と田邊さん。「冬のケアは出来ているようで出来ていないことが多いことに気がきました。これからは意識してやっていきます」と参加者の松永龍治さん。大塚康広さんは「この懇談会で、普段気になっていることを専門家に尋ねることが出来るのもいい」と、毎月参加するのを楽しみにしています。



意識が高い人が多く、説明を熱心に聞かれていました



仮設を卒業した方も参加するほど、みんな仲良し

## RISK MANAGEMENT ～防災情報～

### “日頃からの関係づくり”が鍵 「地域力」は大きな「防災力」になる！

白川校区9町内では、6年前から町内の花見などのイベントに合わせて防災訓練、AED講習会などを行っています。地域交流の機会に合わせることで、義務的に参加しがちな「防災活動」への積極的な参加をうながし、町内の結束力・防災力を高めることを目的としています。また、別日には廃品回収と避難訓練を同時に行ったりもしています。

普段からLINEグループをつかって町内SNSネットワークを活用していたことが、今回の地震時に大いに役立ちました。すぐに返信ができなくても、既読機能で安否を把握することができましたし、現在は情報交換だけでなく、一人暮らしの高齢者の「見守り」にも活用しています。実際、発災から30分以内で多くの住民の安否が確認でき、避難所の運営・解散もとてもスムーズでした。地域コミュニティの絆は、そのまちの防災力とイコールになります。日頃からの地域の関係づくりを意識することが、防災・減災の鍵となるのです。



白川校区 9町内副会長  
もりながけんたろう  
森永 健太郎さん  
復興の取り組みや記憶を次代に残すため、校区内の体験、事例、意見をまとめた「明日へつなぐ～白川校区の記憶～」を自治会として制作

こちらチェック！

明日へつなぐ 熊本

検索

PTAと自治会が同じ  
LINEグループに入ると  
コミュニティはさらに  
強くなります！



## HEALTH ～健康情報～

### みんなでもっと健康に！ Vol.5 取材協力：ロアッソ熊本



©AC KUMAMOTO

真冬の運動不足を解消する  
お手軽エクササイズ



①「クロス(美尻)スクワット」で  
足腰の筋力増進！ 両足10回ずつ

筋トレの王様と呼ばれる「スクワット」。片足を斜め後ろに引き、重心を深く下げることで美尻&美脚に仕上がります！ 全身の総合的な体力アップにも効果的。

これはNG！

体の重心をまっすぐ、猫背にならないように



効率のいい  
室内エクササイズで  
筋力&体幹力を  
あげましょう！



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)

寒さで体が冷え、外出するのもおっくうな季節。ますます運動から縁遠くなっていませんか？ 運動量が減り、かつ脂肪をためこみやすい冬は、体調も体型も崩しやすい季節なんです。そこでおすすめなのが、「下半身」に特化した簡単トレーニング。実は下半身には、全身の筋肉の70%が集中しています。足を鍛えると体力&体温アップにつながりますよ！

②すきま時間でお尻の  
筋肉をストレッチ  
片足30秒ずつ

スクワットであたたまった筋肉を、じわ〜っとストレッチします。意識したいのは、背筋をピンと伸ばしながら行うことと、深呼吸を繰り返しながら行うこと。テレビを見ながらでも可能です！



ロアッソ熊本  
試合情報

開幕戦 3月10日(日)  
ロアッソ熊本対AC長野パルセイロ  
場所：えがお健康スタジアム

## 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。

特集記事を読んで、川尻の酒造メーカー「瑞鷹」さんの苦労は並大抵のものでなかったことを知りました。「赤酒を待ち望むお客さんたちの声に勇気づけられ、酒づくりを再開できた気がします」の言葉、さすがと思いました。今後の酒造りも期待しています。

地震から約3年がたちますが、私たちは苦難に立ち向かい、少しずつでも復興を目指さなければなりません。熊本市のシンボル「熊本城」が再建される姿は、私たちの心の支えです。

小学校の教員をしています。時間を重ねていくことで、子どものたくましさを肌で感じています。訓練の時だけでなく、あれから実際の地震に遭遇したときも、どうすべきか判断する子どもたちの姿を見ます。復興完了とはいきませんが、確実に、子どもたちは一歩一歩、前に進んでいます。

復興だよりを読むことで、どんなことがどれくらい進んでいるのかを知ることができます。これからも多くの情報を教えてほしいです。

前震、本震と2度にわたり熊本を襲った地震は忘れられません。ただ、地震によって人の温かさと絆を実感できました。そして、今でも仮設住宅などに入居されている方が、元に戻ることを祈っています。



### 読者プレゼント

オリーブの「生チョコ」

5名様

応募締め切り：2月28日(木) 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。

