

そろそろ梅雨入りの季節となりました。梅雨に入ると気持ちも減ってきますし、住宅でも「カビ」等の問題が発生してきます。晴れ間には、表に出て気持ちをリフレッシュし又家の中は換気を十分に行い、うとうしい梅雨に負けないで元気に過ごしましょう。

” 遠野まごころネット「お茶っこの会」終了す ? ”

5月も社会福祉協議会及び遠野まごころネットさんに協力いただき「お茶っこの会」が開催され、楽しい一時を過ごす事が出来ました。ところが、遠野まごころネットさんの「お茶っこの会」が5月を持ちまして終了することとなりました、長い間有難うございました。今度、カリタスジャパンさんに参加していただき、「お茶っこの会」は今まで通り開催いたします。又埼玉の「ちくちくぬいぬいの会」の皆様協力より、月1回程度縫い物のイベントを行いたいと思っておりますので、多数参加して下さいませ、お待ちしております。

作品を紹介しませ



ちくちくぬいぬいの帽子

牛乳パックで作ったアイス

” 孵化場の桜の木伐採される！ ”

町民に親しまれていた、孵化場公園の桜とか松の木が伐採された。昨年の大震災による津波で浸水した、孵化場の桜等数本の木が枯れて業者により切り倒された。30歳代以上の人達にとって、小さい時の花見場所として記憶に残っている人は多いと思う、津波被害の為とはいえ悲しい限りである。なんとか植樹して、昔の公園の姿を取り戻して貰いたいものだ。



伐採後の孵化場

” 高負荷ウォーキング ”

脂肪を燃やすだけでなく、足腰や腕を鍛えるなど筋トレの効果も期待できます

早く歩くには、足腰の筋肉に、より力を入れて負荷をかけるので、足腰が強くなります。1kmを10~12分ぐらいで歩くスピードが目安です、腕の振りを速くすることがスピードを上げるコツです。

後ろ足で強く蹴りだす

膝を伸ばして踵から着地

ひじを曲げ、腕を速く振る

腰をぐいぐい前に進めるように意識して歩く

” チャレンジディーに参加 ”

昨年は大震災により参加できず、今回7回目の対戦相手は、兵庫県神河町で、過去の参加記録は3勝3敗の5分の成績である。当仮設に於いても、ラジオ体操、スポーツごみ拾いと住民が参加しやすい種目を選んで、自治会が主体となって参加した。当日は天気も良く、教育長も駆け付け、住民20名程の参加者もあり楽しく、気持ちよく運動することができました。ときおり、メディア数社の取材に対しても、心よく対応していたようです。対戦結果、大槌町57.4% 神河町51.9%で大槌町の勝利！



仮設団地の周辺を歩きながら
ゴミを拾う住民

” 仮設団地に花壇作り ”

団地内の法面を利用して、住民の方々が畑や花壇作りに汗をながしながら一生懸命頑張っている。プランターで花を育てている人、花壇作りをし花を育てている人、畑を作り野菜の種を蒔いている人と、様々ではあるが朝夕の水やりをしながら、芽が出て、花の咲くのを楽しみながら、お互いにコミュニケーションを取っている。



” 6月の予定表 ”

1日	お茶っこの会(カリタス)	10:00~
4日	お茶っこの会(社協)	10:00~
8日	お茶っこの会(カリタス)	10:00~
9日	ストレッチ等(世界医療)	10:00~
14日	健康相談(予防医学)	13:30~
18日	お茶っこの会(社協)	10:00~
22日	お茶っこの会(岩手生協)	13:00~
26日	弁護士の説明及び懇談	13:30~

” 談話室からのお知らせ ”

蜂に注意してください！

陽気も良くなり、蜂も活発に飛び回っております、先日も住宅の軒下に4個の蜂の巣が見つかり、駆除を依頼している所です。皆さんも、住宅の軒下等を確認して、見つけたら支援員までお知らせください、直ちに駆除を依頼します。