

ひとつになっぺやあ 大 槌

東日本大震災復興支援プロジェクト

冬支度号 (Vol. 4)

AMDA大槌クラブ会報

発行：AMDA大槌クラブ

2011/11/17

平成23年11月13日 日曜、11時

「AMDA（アムダ）健康サポートセンター」の上棟式（建前 餅まき）が行われました。

ご近所の皆さん、鍼灸治療を受けている患者さんなど、約70名が集まりにぎやかな時間となりました。

このセンターは、地域の人達が気軽に集まり、鍼灸の施術やリラックス、健康作り、夢や希望を形にしていくな場所となります。



震災後から、続けてきた鍼灸施術。佐々木鍼灸師へ、応援・お祝いを届けに来てくれました。

12月中旬開所予定！

みんなが立ち寄る 健康な暮らし作りの拠点

AMDA 大槌・健康サポートセンター

イエローハウス「健美館」 (鍼灸院)

鍼灸院運営：佐々木賀奈子鍼灸師
年から、大槌町沢山で鍼灸院を開院。津波で被災するも、震災直後から避難所などでAMDA緊急医療チームとともに鍼灸治療を開始。現在に至る。

+

地域サロン (フリースペース・カフェコーナー)

地域のコミュニティスペースとして開所。お友達と集う場所として、さまざまな教室開催、放課後の自主学習のスペースとしてどなたにでも活用いただけます。

鍼灸施術 健康増進
リラックス・癒し提供
健康・運動教室
健康情報発信 など

地域のふれあいコミュニティスペース
「AMDA大槌・健康サポートセンター」がオープン！



チャレンジショップ
作品展示、サークル活動
震災教訓を伝える活動
お茶会 など

「健康づくりに利用したい」「ゆっくりしたい」「お話したい」「勉強したい」「みんなで何かしたい」
どなたでも、お気軽にご利用ください。

【連絡先】AMDAプロジェクトオフィサー 元持幸子(大槌・健康サポートセンター担当) 090-4573-6394 motomochi@amda.or.jp

【運営】AMDA【協力】健康サポートセンター準備委員会,AMDA大槌クラブ,佐々木鍼灸師,大槌建成組合,CASEまちづくり研究所

AMDA

AMDAとは、1984年の設立以来、「困った時はお互いさま」という相互扶助精神のもと、「救える命があれば、どこへでも」をモットーに、紛争・災害・等に苦しむ人々への保健医療支援を柱とする国際人道支援活動を行うNPO法人で、これまでに54カ国で134件の緊急救援を実施してきました。2006年には、国連経済社会理事会から世界で137番目、日本のNPO法人として最初の「総合協議資格」の認証を受けました。東日本大震災の後には3月12日から仙台で活動を開始しました。

おらほの元気・健康の「源」

健康な「こころ」や「からだ」は、これからの大槌を支える「町民パワーの源」です。
皆さんよりたくさんの元気・健康の秘訣を教えてくださいました。



濱田さん（60代）赤浜
おらほの自慢！
漁業・三陸のブランド品のわかめ、
海の幸を守っていきたい。
健康・元気の源は？
夫婦での晩酌



「はらんこ」さんの
かわいらしい作品
丁寧に愛情をこめて作
っています。



「はらんこ」（女性グループ）
健康・元気の源は？
みんなで集まること
教えたり、教わったり、皆で楽しみ
ながら作品を作っていくことです。

これからも、リレー形式でたくさんの
「元気の源、健康の秘訣」をお届けします。



可憐に咲いた一輪の「なでしこ」

5月に岡山コープの皆さんから届けられた種が、花をつきました。わが子のように愛情を持って、種から芽がでて、背丈が伸び、元気に育てていただいています。来年にむけて、これから冬こもりにはいります。来年、満開の「なでしこ」に会えることを期待しています。ぜひ、「なでしこ」を見に来てください。

「鍼灸をうけ、元気になりい」
「ゆっくり過ごしたい」
「集まりを持ちたい」「勉強」
など、だれでも気軽に立ち寄っ
ていける場所です。

12月

「ひとつになっぺやぁ」 活動予定

★AMDA健康サポートセンター行事

11月13日 上棟式（終了）

12月3・4日 外壁作業

（地域の方と一緒に作ろう！）

12月中旬 OPEN

ちょっと いっぷぐ

新しいコーナーが始まりました！
体も心も「ホッとくつろげる」コーナー。
元気を作るヒント！として今回は川柳をご
紹介します。



早いもので、今年も残すところあと2ヶ月を切りました。
震災以降は、全国からの「頑張れ！」コールに後押しされながら、
みなさん、無我夢中で頑張り続けてきたことと思います。
ですが、頑張り続けるには、「休憩」はとっても大切です。
体だけではなく、心もホッとくつろげる…。そんな時間は人それぞれですが、
できればその中に、「クスッ」と笑える瞬間があれば、もったいいいですよね！

今回の震災で、大槌町と同様に大きな被害を
受けた宮城県南三陸町。
何ひとつなくなった町を見下ろす高台にある地
区では、「震災なんかに負けないぞ！」と、川柳
大会が行われているそうです。ほとんどの住
民が川柳を詠むのは初めてだそうです、ど
れもが共感できる内容です。今回は、そのいく

《南三陸町の作品》

「流された 家より悔しい 味噌のタル」

人の価値観はそれぞれです！
大槌でも、自家製梅や糠床などをお持ちの方は
多かったはず。
家以外にも、大事なものはたくさんありますよね。

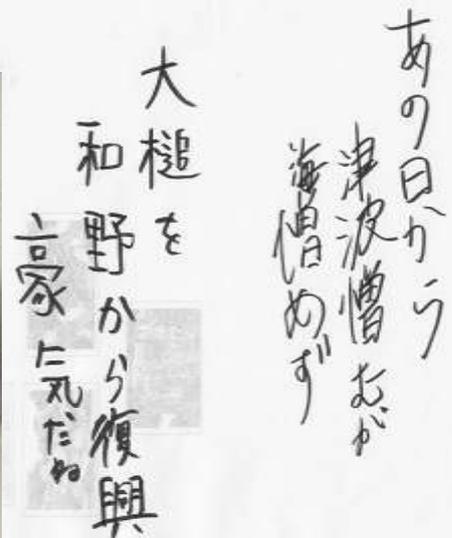
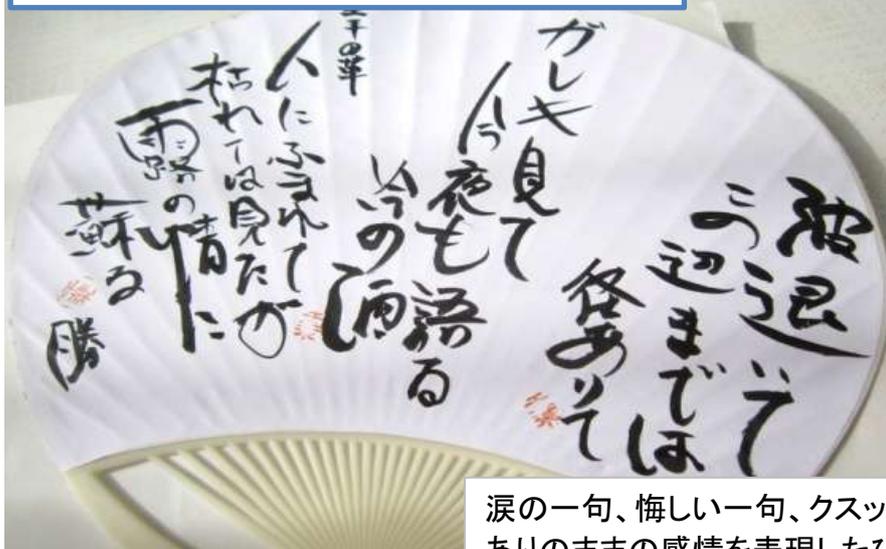


「災害が 冷えた夫婦の よりもどす」

普段は気づかなくても、非常時だからこそわかることってありますよね。
「より」が戻ってヨカッタですね…。その逆ではなくてよかった！

大槌にも、歌を書きとめている方々がたくさん
います。今回は、千葉さんの作品&大槌高校生
の作品を掲載します。普段より浮かんだ言葉
を書き留め、お手前の筆で見事に表現していま
す。

《大槌町の作品》



涙の一句、悔しい一句、クスッと笑える一句…、
ありのままの感情を表現したひとつひとつの句が、
とてもいとおしく感じられます。
みなさんも一句ひねってみてはいかがでしょうか？

今年のインフルエンザについて



まずは、予防が大事！
インフルエンザ対策ポイントを紹介します。



『インフルエンザ』豆知識

2009年、新型インフルエンザH1N1 2009 が発生し世界的な流行となり、大槌町でも休校処置や夜間診療体制で大流行に対応しました。

幸いに日本での死亡率は他国に比し格段に低く、日本のインフルエンザ診療水準の高さが世界中から評価されました。つまり日本では早期に医療機関に受診でき、早期に簡易キットを用いて診断し、早期に抗インフルエンザ薬を使用し治療することができるからです。

逆説的には他国ではこのシステムの構築が難しいことが多いということになります。またこの震災で称賛された日本人の美德も大流行に歯止めをかけたとも思っています。

植田医院 植田 俊郎 先生
12月には、新しいクリニックで診療が行えるように準備中です。



対策ポイント

1. 予防接種
2. うがい、手洗い、マスクの着用
3. 過労を避け、十分な睡眠をとる
4. 早期受診を！

予防接種を受けましょう！

小6までは 1500円×2回=3000円
中学生は 2000円
高校生以上 3000円
65歳以上 2000円



今年2011-2012の流行ですが、季節型と名前を変えたH1N1 2009とH3N2（香港型）のA型が主体で、B型は少ないという予想です。



インフルエンザワクチン接種医療機関一覧

○ 大槌町内接種医療機関(※1)

病院名	住所	電話番号
植田医院	小槌第23地割字寺野23番地1号 (寺野町道場近く)	42-2130
大槌おおのクリニック	吉里吉里2-9-20	44-3122
県立大槌病院仮設診療所	大槌第13地割字八幡前129-11 (ヤマト運輸向かい)	42-2121
藤井小児科内科クリニック	小槌第26地割字花輪田131-3	42-7788
道又内科小児科医院	大ヶ口1-7-19 (松村酒店近く)	42-2500

【編集後記】

初雪の便りが聞かれるようになり、「冬支度」をそろそろ始めていることでしょうか。寒さや冬のたのしみとして、あったか鍋や、焼き芋、みんなでのコタツでのおしゃべりもありますね。

冬タイヤの装着、おいしい秋の味覚を食べるなど、それぞれの冬支度は、進んでいますか？