



新年あけまして

おめでとうございます

本年もよろしく

お願い致します。

支援員一同

穏やかな年明けとなりました今年の正月三箇日、皆さん如何過ごされましたでしょうか、今年的一年大過なく穏やかに過ごされることを祈念いたします。

さて、震災から4回目の新年を迎えて、街中を見渡すと様々な光景が目に入ります、ダンプが頻繁に往来し土盛りが行われている所や住宅の建設を見ると復興が進んでいるように感じられる、反面、全然手が付けられずに雑草が生い茂っている所を見ると少しも進んでいないと感じます、被災者の気持ちを慮り一刻も早い復興を・と願う・・・

防集団地・災害公営住宅の仮申込み

先月の9日（火）から始まりまして、防集団地と災害公営住宅の仮申込みは1月18日（日）で終了となります。

今回仮申込みをしないと、次回以降の申込みが出来なくなる場合もあるとのことです、まだ、仮申込書を提出していない方は、お早めにご下記へ提出する様にして下さい。

役場での受付

平日窓口 1/5（月）～1/16（金）8:30～17:15 被災者支援室（1階）

休日窓口 1/17（土）・1/18（日）8:30～17:15 町民室（1階玄関脇）

尚、毎週金曜日に前日までの集計結果を談話室玄関脇の窓ガラスに公表提示をしています、最終公表は21日（水）に提示いたします。

今月の健康

血行を改善してハリとつやのある肌&髪に

顔の筋肉を鍛えればたるみやしわがとれる

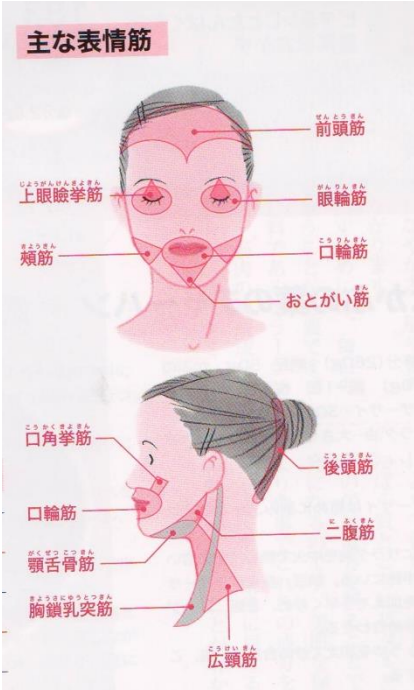
表情は心と直結していて、うれしさ、悲しさといった感情は顔に表れます、子供のころは顔の筋肉、表情筋に柔軟性も弾力もあるが、年齢とともに衰えてきます、大人になって気持ちを抑えることが多くなり、表情筋を十分に使わなくなることも大きな原因です、身体の筋肉と同様に、表情筋も使わないと衰えてきます。

顔は皮膚、皮下組織、脂肪、筋肉および骨で構成されています、筋肉が衰えると脂肪を支えられなくなり、たるんできます、また筋肉が縮んでくると、しわになります、表情筋の運動、フェイスニングを行うと筋肉が鍛えられて、たるみやしわがとれ顔が締まってきます。

血行を改善して細胞を生れ変わらせる

肌のくすみや、しみの原因は新陳代謝の不活性です、皮膚の細胞を作る基底細胞に肌に必要な栄養が十分に届いていないために起こります、基底細胞への栄養は化粧品からではなく、食べ物によって作られる血液からしか得られません、栄養を届けるためには表情筋を動かすことで血行をよくし、血液に含まれる栄養成分を細胞に与えることが必要です、そうすれば新陳代謝が活発になり新しい細胞が生まれ、くすみやしみが解消されていきます。

医学事典より抜粋



12月のイベント

今月も多くのイベントや自治会活動に参加していただき、ありがとうございました。

健康相談に始まり、大阪から来た「ビリケンさん」が当仮設にも来訪し、「ビリケンさん」の足に触れながら願い事をすると、願いが叶うと言われて、皆さん沢山の願いをされていました、その後皆さんでクリスマスソングを歌いながら楽しんでいました。

東北ケアの「リース作り」では初めの住人さんも参加して、色々と飾り付けしてステキ



なりリースを作成していました。岩手生協の「ふれあいサロン」はフクロウの焼き物に色付けして仕上げるもので、皆さん様々に色付けして個性豊かなフクロウが出来上がりました。

保健福祉課の「味の素料理教室」は当初19日の予定が主催者の都合により22日に変更となりましたが参加者が

少なかった（忘年会と重なりやむを得ず）ことにより延期となりました、次回は1月22日に予定されておりますので、多数の参加をお願いいたします。

今年も昨年同様に生協さんによる「お振舞食事会」が年末に開催され多くの方の参加がありました、大阪の学生さん達が作ったと言う手料理の「お節料理」を持参して、スキヤキ鍋を振舞っていただき、身も心も温まりました。

自治会活動では忘年会に向けて、幾日も談話室に集まり景品作りや、踊りの練習と皆さんには頑張ってください、ありがとうございました。

今年も北海道胆振組の皆さんとの忘年会が、三陸花ホテルはまぎくの大広間に於いて催され、歌や、踊りや、くじ引きと賑やかに、華やかに楽しく過ごした一時でした、このような場を設定してくださった、北海道胆振組の皆様へ感謝いたします、ありがとうございました。



1月予定表

13日	ててごと（自治会活動）	10:00～
14日	ふれあいサロン（岩手生協）	10:00～
14日	健康相談（予防医学）	13:30～
20日	楽しく体操（地域包括）	13:30～
22日	料理教室（保健福祉課）	10:30～
26日	健康体操（個別）（予防医学）	13:30～