

# 平成26年広島県大雨災害義援金の受付について

日本赤十字社福島県支部では、大雨災害により被害を受けた被災者の方への生活再建の一助として、下記のとおり義援金を受け付けておりますのでご協力お願い致します。

## 受付期間

平成26年8月25日(月)  
～12月26日(金)

## 義援金受付方法

### ●銀行振込の場合

金融機関名：東邦銀行南福島支店  
口座番号：普通 612633  
口座名義：日本赤十字社福島県支部  
※東邦銀行窓口における同行間の送金手数料は無料です。

### ●郵便振替の場合

ゆうちょ銀行・郵便局  
口座番号：00170-6-551099  
加入者名：日本赤十字社

※通信欄に「平成26年広島県大雨災害義援金」と明記してください。  
※ゆうちょ銀行・郵便局窓口で取扱の場合、振込み手数料は免除されます。  
※受領証の発行をご希望の場合は、通信欄に「受領証希望」とご記入ください。(所得税控除の際に受領証が必要です)

### ●窓口に現金持参または現金書留にて郵送される場合

#### ①郡山窓口

〒963-8041 郡山市富田町字若宮前32  
富岡町生活復興支援おだがいさまセンター内  
富岡町社会福祉協議会事務局 TEL:024-935-3345

#### ②いわき窓口

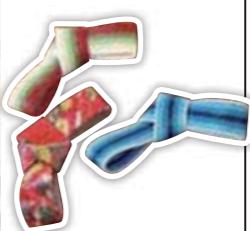
〒971-8144 いわき市鹿島町久保2-6-11  
富岡町社会福祉協議会いわき事業所  
TEL:0246-38-3580

## 箸置き作り

8月21日(木)富田仮設の集会所において、趣味のものづくりサロンで箸置き作りを行いました。

長さ25cmに切ったクラフトテープに、斜めに和紙を水のりで巻きつけて結びます。両端を結び目の中に差し込んで形を整え、全面に水性アクリルニスを塗り、乾くと出来上がりです。作り方は簡単で、短い時間で次々と完成してきました。

和紙の模様がとても素敵で、食卓を華やかに彩ってくれますね。



## ふたばワールド2014 in かわうち 開催のお知らせ

日にち 9月28日(日) 時間 10:00～15:00  
場所 川内小学校 雨天決行／入場無料

富岡町からもステージ発表では「さくらYOSAKOI」「フーラチーム ワロハ」、展示では「おだがいさま工房」が参加致します!是非足を運んでみてください!

## 編集後記

9月も半ばに入り、だんだんと秋らしい気候になってきました。秋は『芸術・スポーツ・食』などたくさんの楽しみがありますね!みなさんはどの秋が楽しみでしょうか?私はやっぱり食欲の秋が楽しみです。今年もおいしい柿が食べたいです(^O^)

## 社会福祉法人 富岡町社会福祉協議会

場所 福島県郡山市富田町若宮前32(富田仮設住宅)  
おだがいさまセンター内

TEL 024-935-3332 FAX 024-935-3334

## あなたも「笑～る」の記者になってみませんか

皆さんの身の回りのことを記事にしてみませんか?日常のひとコマや同窓会のお知らせといった、皆さんに発信したい情報を記事にしてお送りください。絵や写真・川柳などの作品も大歓迎です。

お便りや情報提供などもお待ちしております!

Mail

odagaisama@gmail.com

郵送は下記住所までお送りください。ホームページ内の「お問合せ」からも受け付けております。

富岡町

社協だより

えみ 笑～る  
旧:みでやっべ!

105号

2014年9月12日発行

発行  
社会福祉法人  
富岡町社会福祉協議会

## 赤十字にこにこ健康教室

### 8月22日(金) 安達太良応急仮設(大玉)



### 8月26日(火) 緑ヶ丘応急仮設



生活習慣病についてのお話やストレッチ体操・心肺蘇生法といった「健康な生活作り」に役立つ技術実践の他、お楽しみ会としてフラワーアレンジメントや皆で歌をうたったり、健康的に身体を動かしたりなど、笑顔の絶えない楽しい1日となりました。

## 老人クラブ健康講座

8月28日(木)老人クラブの年間行事の中で、「富岡中央病院」院長であった井坂晶先生(現:坪井病院)を講師に招き、健康講座が開催されました。集まった老人クラブの皆さんには久々に聞く井坂先生のお話に、真剣にそして懐かしさいっぱいの思いで耳を傾けていました。

この健康講座内で実施された『ストレス自己チェックリスト』・『もの忘れ“めやす”リスト』を次頁に掲載しています。当日参加できなかった方も是非チェックしてみて下さい。



次のページ  
『ストレス自己チェックリスト』  
『もの忘れ“めやす”リスト』



このチェックリストはあくまでも自分のストレスサインに気づくためのものです。あまり考えず気楽にチェックして下さい。各項目について当てはまるものにチェックし、各1点として合計点数を出して下さい。その点数から今のあなたのストレス度がわかります。

**採点** 1項目を1点とする。チェックした項目があなたのストレスサインです。

**評定** 0～5 正常

6～10 軽度ストレス  
(休養が必要です。リラックスした時間を作りましょう)

11～20 中度ストレス  
(信頼できる人又はかかりつけ医師に相談してみましょう)

- 1  頭がすっきりしない(頭重感)。
- 2  目が疲れる(以前に比べると)。
- 3  ときどき鼻づまりすることがある  
(鼻の具合がおかしい時がある)。
- 4  めまいを感じことがある(以前は全くなかった)。
- 5  ときどき立ちくらみしそうになる  
(一瞬、くらくらっとすることがある)。
- 6  耳なりがすることがある(以前は全くなかった)。
- 7  しばしば口内炎ができる(以前と比べて口内炎ができやすくなった)。
- 8  のどが痛くなることが多い(のどがヒリヒリすることがある)。
- 9  舌が白くなっていることが多い(以前は正常だった)。
- 10  今まで好きだったものを食べたいと思わなくなった。
- 11  食べ物が胃にもたれるような気がする  
(なんとなく胃の具合がおかしい)。
- 12  腹が張ったり、痛んだりする  
(下痢と便秘を交互に繰り返したりする)。
- 13  肩がこる(頭も重い)。
- 14  背中や腰が痛くなることがある(以前はあまりなかった)。
- 15  なかなか疲れがとれない  
(以前に比べると疲れがたまりやすくなった)。
- 16  このごろ体重が減った(食欲がなくなる場合もある)。
- 17  何かするとすぐ疲れる(以前に比べると疲れやすくなつた)。
- 18  朝、気持ちよく起きられないことがある。
- 19  仕事に対して集中力がなく、やる気が出ない。
- 20  寝つきが悪い(なかなか眠れない)。
- 21  夢を見ることが多い(以前はそうでもなかった)。
- 22  夜中の1時、2時頃、何度も目がさめたり、その後疲れなくなる。
- 23  急に息苦しくなることがある(空気が足りないような感じ)。
- 24  ときどき動悸をうつことがある(前はなかった)。
- 25  胸が痛くなることがある  
(胸がぎゅっと締めつけられるような感じがする)。
- 26  よく風邪を引く。
- 27  ちょっとしたことでも腹が立つ(イライラすることが多い)。
- 28  手足が冷たいことが多い(以前はあまりなかった)。
- 29  手のひらやワキの下など、汗をかきやすくなつた。
- 30  人と会うのがおっくうになっている(以前はそうではなかった)。



現在の日常生活と1年前の状態を比べて下さい。

合計点が24点以下だった場合、まずはかかりつけ医に相談してみるか、最寄りの相談窓口(かかりつけ薬局・地域包括支援センター等)に問い合わせてみることをおすすめします。

\*ただし、この結果だけで診断はできません。

あくまで“めやす”にすぎません。

- 変わらない ..... (2点)
- 少し悪くなつた ..... (1点)
- とても悪くなつた ..... (0点)

合計 点

- ① 曜日や月がわかる ( )
- ② 前と同じように道順がわかる ( )
- ③ 住所・電話番号を覚えている ( )
- ④ 物がいつもしまわれている場所を覚えている ( )
- ⑤ 物がいつもの場所にないとき、見つけることができる ( )
- ⑥ 洗濯物やテレビのリモコンなどの電気製品を使いこなせる ( )
- ⑦ 自分で状況にあった着衣ができる ( )
- ⑧ 買い物でお金を払える ( )
- ⑨ 身体の具合が悪くなつたわけではないのに、気力がなくなってきた ( )
- ⑩ 本やテレビの内容がわかる ( )
- ⑪ 手紙を書いている ( )
- ⑫ 数日前の会話を思い出すことができる ( )
- ⑬ 数日前の会話の内容を思い出させようとしても難しい ( )
- ⑭ 会話の途中で言いたいことを忘れることがある ( )
- ⑮ 会話の途中で適切な単語がでてこないことがある ( )
- ⑯ よく知っている人の顔がわかる ( )
- ⑰ よく知っている人の名前を覚えている ( )
- ⑱ その人たちがどこに住んでいる、仕事などがわかる ( )
- ⑲ 最近のことを忘れっぽくなつた ( )

■ 本問題・認知症介護研究・研修東京センター センター長監修  
(フランスの精神科医リッチャーによる論文-1996年-をもとに作成)



## 海外の県人会 工房視察

8月25日(月)～30日(土)第2回在外県人会サミットが開催され、8月27日(水)には中南米・北米・欧州・アジア・オセアニアの県人会の方や県の国際交流課の方が26名でおだがいさまセンターに来所されました。在外県人会サミットは、福島県が主催となり13ヶ国24の福島県人が交流拡大と福島県の魅力の発信と風評被害を払拭し外国人観光客のより多くの来県を呼びかけるために行われました。

まず、おだがいさまセンターで「おだがいさまセンターができるまで」について吉田恵子主幹から説明があり、その後、おだがいさま工房について天野和彦前センター長が説明をした後、工房を見学しました。工房では展示してある作品にとても興味をもたれ「どうしてもこれがほしい」とスカーフを離さない方や「このバッグとても素敵!!」とみなさんそれぞれの作品を手に取って感動していました。



## 玉川学園ハンドベル演奏会

8月26日(火)の午後、おだがいさまセンターには素敵な音色が響きました。東京の玉川学園中学校・高等学校のハンドベルクワイアの生徒さん達が、8月21日(木)から6日間東北公演を開催し、その最終日におだがいさまセンターを訪れてくれたのです。生徒の皆さんには、被災地をホームステイして巡りながらの演奏旅行だということですが、疲れを全く見せず、最高の笑顔で温かく透きとおるような音を奏でてくれました。演奏終了後は参加した町民一人一人と楽器を手に取りながら交流していました。「孫と話しているようだ」と感慨深そうに喜んでいたる町民の方も見られました。



## 震災の語り人

8月24日(日)静岡県沼津市民生児童委員協議会の280名の皆さんを対象に、福島県石川町の母畠温泉ハ幡屋コンベンションホールにおいて60分間の出張講演を実施しました。

まず「東日本大震災での体験について」の演題で富岡町社協の青木淑子アドバイザーが講師を務め、それに引き続き「富岡町 3・11を語る会」の町民語り人、北崎一六さん・遠藤友子さんのお2人が体験談を語りました。

沼津市は、浜岡原発から90Kmとはいっても地理的に真向かいにあたるということで、「他人事ではない」と、真剣に耳を傾けていただきました。

今後も、語り人事業では、県内外・国内外の一人でも多くの方に震災のことを正しく知ってもらえる活動を続けていきます。皆さんも、震災体験を伝えていく語り人になってみませんか?詳しくはおだがいさまセンターまでご連絡ください。



## 神奈川県青葉区社協「おだがいさまサロン」に参加

8月28日(木)青葉区福祉保健活動拠点「ふれあい青葉」にて神奈川県横浜市青葉区社会福祉協議会主催の「おだがいさまサロン」が開催されました。

会場では青葉区社協の皆さんから歓迎を受け、民生委員さんやボランティアの方々・視覚に障がいをお持ちの方々のコンサート等で会場は盛り上がりいました。富岡の方は5人出席され、今の福島の現状や富岡の写真を見ていただきながら、交流を深めました。



## 秋の味覚

