

熱中症に気を付けてください

連日猛暑が続いています。これから季節は熱中症になる人が増えてきます。室内では窓を開け通気性をよくし、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

のどが渴かなくてもしっかりと水分補給をし、調子が悪いと感じたら家族や近くの人にそばにいてもらいましょう。熱中症はちょっとした注意で防ぐことができます。熱中症を知って、快適な夏を過ごしましょう!

熱中症予防のポイント

- ・部屋の温度をこまめにチェック
- ・こまめな水分補給
- ・外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も!
- ・無理をせず、適度に休憩を!
- ・日頃から栄養のバランスの良い食事と体力づくりを!

FM/パーソナリティ紹介



吉野明日香さん

まだ初心者で分からぬことばかりですが、富岡町民の代表として笑顔を届けられるような放送ができるよう頑張ります!



「あだがいさまラジオランド」(周波数76.9MHz)毎週月曜~金曜の午後6時30分~7時30分に生放送)月曜日担当に新メンバーが加わりました!現在国際アート&デザイン専門学校に通っている吉野明日香さんです。若さと可愛さが溢れる吉野さんは富岡町の夜ノ森出身です。富岡出身のパーソナリティとして毎週月曜日に青木淑子さんと一緒にみなさんに元気を発信してくれています!

みんなの広場

7月7日は七夕の日。当日はあいにくの天気でしたが、あだがいさまセンターの中に今年も七夕飾りが登場しました。大きな笹に、皆さんの願い事が書かれた短冊がたくさん!願い事が叶うといいですね(*^*)



いってやっぺみでやっぺ お知らせコーナー

7月下旬~8月上旬

●簡単エステ&ネイル

日 時: 7月27日(土) 10時~15時
場 所: いわき平交流サロン
申 込み: 申込み制(問合せ先へ)
※当日参加も可
問 合せ: TEL 050-3608-2864
(いわき平交流サロン)
その 他: お肌の元気が心の元気につな
がります。

●味の素料理教室

日 時: 8月6日(火) 10時~
場 所: いわき四倉交流サロン
参 加 料: 無料
申 込み: 申込制(問合せ先へ)
問 合せ: TEL 0246-38-4355
(いわき四倉交流サロン)

●園芸教室

日 時: 8月5日(月) 13時30分~
場 所: いわき泉玉露交流サロン
問 合せ: 申込制10名(問合せ先へ)
参 加 料: 500円
その 他: TEL 0246-38-4242
(いわき玉露交流サロン)

●喫茶つつじ(おだがいさまセンター)

日 時: 7月25日、27日 8月1日、3日
(毎回10時~12時)

●お茶会(南一丁目応急仮設集会所(富岡側))

日 時: 7月29日、30日 8月3日、5日、6日
(毎回10時~13時)

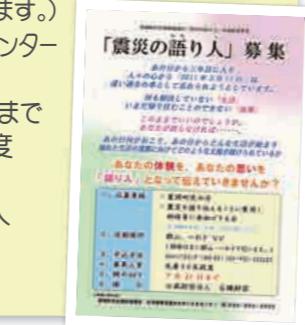
●震災の語り人募集

あの日から三年目に入り、人々の心から「2011年3月11日」は遠い過去の事として忘れられようとしています。

あの日何があこり、あの日からどんな生活が始まり、崩れた生活の復興に向けてどのような支援が続けられているか。

あなたの体験を、あなたの思いを「語り人」となって伝えていきませんか?

- 1.応募資格 富岡町民の方・震災を語り伝えることに賛同し、研修等に参加できる方
※経験の有無、年齢・性別を問いません。
- 2.活動場所 郡山、いわき等(研修は主に郡山・いわきで行います。)
- 3.申込方法 おだがいさまセンター(担当:青木)
024-935-3332まで
- 4.募集人員 先着30名程度
- 5.締め切り 7月31日まで
- 6.協 力 公益財団法人石橋財団



富岡町生活復興支援おだがいさまセンター

(社会福祉法人富岡町社会福祉協議会内) 場所 福島県郡山市富田町若宮前32(富田仮設住宅内)

電話 024-935-3332 FAX 024-935-3334

ホームページ <http://odagaisama.info/> ツイッター <http://twitter.com/odagaisama> QRコードはこち



富岡町生活復興支援おだがいさまセンター情報紙

めざやっぺ!

カラオケ大会&ライブ

7月4日(木)、あだがいさまセンターで、カラオケ大会が開催されました。カラオケ大会には14名13組が出演し、皆さん自慢の喉を披露して熱唱しました。懐かしの歌あり、デュエットあり……皆さん情感たっぷりのすてきな歌声で観客を魅了していました。観客の投票によるグランプリ賞と準グランプリ賞、ゲストの選考による審査員特別賞の表彰も行われました。

受賞者の選考の間、aveさんと竹原ピストルさんとグンジケンゴさんの演奏がありました。3人は今回のツアーのために急きよ「パンダ」というスペシャルグループを編成しての出演でしたが、さすがはプロ。息の合った演奏と歌で会場を盛り上げてくれました。

歌い手と観客が一体となって、楽しい時間を過ごすことができました。



『お見事でした』



『グランプリ賞獲得!』



『パンダ』の3人

子育てサロン

7月5日(金)あだがいさまセンターで子育てサロンが開催されました。

主催は町の健康福祉課、共催あだがいさまセンターで、当時は23名の親子が集まりました。

子ども達は、はじめのうちは、初めての場所に緊張していましたが、七夕飾りを作り終えるころには、広い室内を思い切り走り回っていました。

参加したお母さん方からは「今日は子どもがのびのび走り回る姿を見ることがでとても嬉しかった。」「来月もぜひ参加したい。」という声が聞かれました。次回は8月2日(金)開催です。今回参加されなかつた方もぜひ、参加してくださいね。

申し込み:富岡町健康福祉課健康づくり係 (0120-336-466)



『本を読んでもらって大喜び』



『ママと作るの楽しいな!』



『広々として嬉しくなっちゃう』

77号
2013年
7月15日

発行 富岡町生活復興支援
おだがいさまセンター
(社会福祉法人富岡町社会福祉協議会内)
連絡先 024-935-3332

味の料理教室

6月29日(土)におだがいさまセンターで行われた味の料理教室では、渡邊鉄男さんと坂本仁さんを講師に、うどん打ちに挑戦しました。参加者の21名は3人ずつの7班に分かれ、各班で協力して手作りのうどんを完成させました。うどんは一晩寝かせた方が美味しいそうで、打ったうどんは各自持ち帰り、前日講師の2人が打っておいてくださったうどんを試食しました。参加者からは「普段のうどんと全然違う」と大好評。野菜の天ぷらとも相性抜群でした。味の素のスタッフもうどん打ちや試食と一緒に楽しみ、健康のための減塩の大切さについて解説してくれました。あいしさと減塩で心も体もより健康に!



粉をこねます♪

ツルツル入ります♪

被災地の「語り部」視察してきました!

6月26日・27日、福島県観光交流局主催の、被災地の「語り部」視察ツアーにセンターアドバイザーが参加しました。



富岡町社会福祉協議会おだがいさまセンターでは、震災後3年目に入る本年度、「震災を語り伝えること」の重要性から「語り部」を町民から募り、研修をして、県内外からの要請に応えて行こうという事業を始めました。今回の視察では、仙台閑上地区や気仙沼市、南三陸町などの被災地における「語り部」の活動から、「何を語り伝えるべきか」「どのように語り伝えるのか」など、多くのことを学んでくることが出来ました。

「震災の語り部」育成・派遣事業についてのお知らせは、4ページのお知らせ欄を見て下さい。



打ち上げられたいわきの漁船



仙台空港で…
タクシー語り部ドライバー

悠久の調べ

6月29日(土)、鹿児島県の荒井裕子先生による『二胡コンサート』が、緑ヶ丘集会所で開催されました。自己紹介の折り、二胡という楽器の説明も含め、やさしい口調でわかりやすくお話くださいました。(中国西域地方で生まれ、西へ行けばバイオリンやギター、東に来れば胡弓・二線・三味線等の楽器の原型だそうです。)「地上の星」「情熱大陸」「シルクロード」他、全15曲の素晴らしい演奏と、曲の合間のトークに先生の優しさと思いやりが伝わってきました。会場は、シルクロードのオアシスを思わせるやすらぎと、穏やかでゆったりとした雰囲気に包まれました。最後に、お礼を兼ねて、出席者全員で『富岡わがまち』を熱唱。その後、横田シゲ子さんお手製の美味しい漬け物を頂き、お茶をしながら先生との再会を約束。感動の一時を過ごすことができました。



三胡の音色に酔いしました

桜染め体験教室

7月3日(水)四倉交流サロンにて、大島三七子さんを招いて、桜染め体験教室を行いました。和紙を桜の葉からとった液につけると、絞り染めのような模様ができ、桜の香りもしました。



乾いた和紙を短冊に切って七夕の願い事を書いて笹につけたり、桜染めの和紙を使って七夕の葉書き作りとしあり作りを楽しみました。皆さん素敵な作品ができ、お孫さんや友達に葉書きを出したいと喜んでいて、とても楽しい時間を過ごしました。



可愛くできました

FM便り

7月も特番やりますよー! 今回は夏をテーマに放送します♪FM畠で収穫した野菜を食べたり、夏ソング特集などお送りします♪そして今月のメールテーマは『夏休み』です! あなたの夏休みの思い出やエピソードなどなど大募集!! メールやお便りお待ちしております(^o^)

メッセージ
受付中!

郵便 〒963-8041 郡山市富田町字若宮前32「おだがいさまFM」宛

FAX 024-935-3334

メール odfm76.9@gmail.com *ホームページやタブレットの掲示板からもメッセージお待ちしております!

特別番組
『夏でもおだがいサマー』

日 7月26日(金)
時 13時~15時



おだがいさま工房便り

7月3日(水)昭和村にある、からむし織の里と、三島町の生活工芸館へ視察研修に行きました。からむし織は風土を生かした技法であり、福島県指定重要無形文化財として認定されています。手間がかかる工程や丁寧な作業を見る事で、改めて文化的な価値を実感しました。普段の研修とは違い、視野を広げることで刺激を受け、さらなる創作意欲、アイディアを養うことができたように思います。



実際にからむし織を体験



奥会津編み組細工を見学

おだがいさまファーム通信

先日のゲリラ豪雨で心配された野菜たちですが、たくましい生命力でどんどん成長しています。特に天気の良い日には、朝採っても夕方には次のがまた大きくなっています。

畠隊のメンバーも、昨年までの経験と情報収集と工夫で、よりおいしい野菜がたくさんできるように、大切に作物を育てています。

興味のある方、やってみたい方、大歓迎です! 一緒に畠をやりませんか。そして収穫の喜びを分かち合いませんか。お気軽におだがいさまセンターまでお問い合わせください。



完熟が待ち遠しいトマト



栄養たっぷりインゲン豆



食べ頃キャベツ

ママたちの会

5月28日(火)と6月25日(火)の二回、いわき平交流サロンにおいて「ママたちの会」が開かれました。小さなあ子さんのいるお母さん達の交流の場になればと企画されたものです。絵本の読み聞かせや、じゃれつき遊びをしながら、避難生活や子育てなど日頃の悩みを語り合い、楽しく賑やかに過ごしました。

サロンの来館者の平均年齢をぐっと下げるべく、ヤングママと、かわいいあ子達に皆元気をもらいました。



パッチワーク教室

6月21日(金)泉玉露交流サロンで、安藤智子さんを講師に「パッチワーク教室」が開催されました。

柄合わせのコツや本格的な縫い方を学べるチャンスに、参加者の皆さん手先と頭をフル回転。今回ばかりは、おしゃべりも控えめに、細かい作業に没頭しました。

6月でピースをつなぎ、7月の教室終了時には、柄の並べ方や縫い目に個性があふれる自分だけの「四角つなぎのポーチ」が完成の予定です。



作業に集中する皆さん

いわき泉玉露交流サロン「休日開所」はじめます

富岡町生活復興支援センターいわき泉玉露交流サロンでは、皆様に利便性の向上を図るために、8月3日より、平交流サロン・四倉交流サロンに引き続き、土曜日、日曜日、祝日も開所する運びとなりました。

町民の皆様の憩いの場として設置しておりますので、談笑や会議等に大いにご活用ください。

◆休日開所開始日 8月3日(土)~

お問い合わせ

富岡町生活復興支援センター 泉玉露交流サロン
〒971-8172 いわき市泉玉露4丁目1-11
TEL 0246-384242