

地域ネットワークニュース

～8月の勉強会のお知らせ & 7月の勉強会報告～

第163回 地域ネットワーク勉強会

東日本大震災によるいわき市の地域住民支援



福島県いわき市復興支援

ボランティアセンター活動報告(6日間)

講師：神栖市社会福祉協議会 飯田聡

8月25日(木)

午後7時～午後9時

神栖市保健・福祉会館内

参加費無料

関東甲信越静岡県の社会福祉協議会（11都県社協）の協定では、災害ボランティアセンター運営等に社協職員による人的支援により、被災地の福祉的な救援活動を行うこととなっています。

3月11日の東日本大震災においては茨城県も被災県ですが、この協定のもと6月5日から茨城県下の社協職員の有志が、いわき市での復興支援を6日交替のリレー形式で続けています。神栖市社協のスタッフ1名も8月8日～13日の期間、茨城県社協スタッフと2人組で支援にあたりました。

今回の勉強会では現地の復興状況、実際の活動内容、支援継続の見通しについて活動に参加したスタッフ 飯田聡から活動報告をさせていただきます。

現地での活動では、避難先での困りごとなどを聞く、大切なものを失って避難されている方のお話を聞くといった「傾聴」が、今も必要であることを再認識しました。

震災を過去のものとしないうで、甚大な被害を受けた被災地の「今」が、テレビでは聞くことのできない被災者の「声」があります。

被災地での災害ボランティア、復興支援は今後も長期的に必要な状況が続いています。

被災地で自分にも何かできるかも知れないと考えていらっしゃる方たちには、被災地でどんな活動が求められているのか、その答えがこの勉強会で見つかるかも知れません。

お問合せ：電話 0299-93-0294 神栖市社会福祉協議会 まちづくりグループ 三浦



第162回 地域ネットワーク勉強会報告 7月12日開催〈参加者14名〉

節電の夏を乗り切る ～東洋医学の視点から～

講師：あきら医院 中島章 院長・あい薬局 菅谷厚子 薬剤師

東洋医学では「陰陽・五行」の全体のバランスが保てている時は健康を保てるが、どれか一つでも欠けた時に体のバランスが崩れ、病気を引き起こすと考えられています。

これら全てのバランスを自覚して生活することは難しいですが、知識として頭の片隅に入れておくことで、今の自分に何が不足しているのか、何をすれば回復するのかなど、自分の健康管理に役立ち、しかもポジティブに物事を捉える習慣がつくように思えました。

食べ物にも「陰陽」があるので、時々そのバランスを考えて食事をしてみることで楽しみが増え、健康でいられるきっかけにもなると思います。（インターネットで『陰陽 食事』で検索すると調べることができます。）

最後には熱中症予防、対処に必要な生理食塩水の簡単な作り方や体への浸透度が高い市販の飲料水も紹介して頂き、様々な角度から健康について考える機会となりました。