

# 冬こそ健康づくり!

寒さが日に日に増してきます。寒くなるとついつい閉じこもりがちになり、身体を動かさなくなっていないですか? 風邪やインフルエンザの流行に負けないよう、また生活習慣病予防のためにも、日頃から健康づくりを心掛けましょう。



厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」によると、65歳以上の方は、日常的な家事なども含めた身体活動を毎日40分、18~64歳の方は、歩行または同等以上の強度の身体活動を毎日60分というのが健康づくりのための基準とされています。

※健康診断で血糖・血圧・脂質に関する値が基準範囲内の方の場合です。保健指導や受診が必要なレベルの方は医師や保健師などにご相談ください。

ポイントは「**今よりも10分多く**」を心掛けることです。

**65歳以上の方**

じっとしている時間を減らして、1日のうち合計**40分**は動きましょう。

**18~64歳の方**

適度な運動を毎日**60分**、たとえば歩く場合は1日**8000歩**が目安です。

- 健康診断や保健指導を受けて、自分に合った健康づくりについて相談してみましょう。
- 家の近くの公園や運動施設を見つけて利用しましょう。
- 地域のスポーツイベントに積極的に参加してみましょう。
- お買い物のついでにウィンドウショッピングなど、歩く時間を増やしてみましょう。
- 歩くスピードを少し速めてみましょう。
- テレビを見ながらストレッチや筋力トレーニングをしましょう。

**かからない  
うつさない**



一方、インフルエンザなどの感染予防には「かからない」、「うつさない」という気持ちがとても大切です。

- 帰宅したらすぐに石けんで手を洗い、うがいをしましょう。
- 咳やくしゃみが出る時はマスクをしましょう。
- 咳やくしゃみを手で受け止めたときも必ず手を洗いましょう。
- 使用したティッシュは、蓋のあるゴミ箱に捨てましょう。
- 十分な休養を取り、バランスのとれた食事を心掛けましょう。

発行者: 特定非営利活動法人 かながわ避難者と共にあゆむ会

【連絡先】〒231-0011 横浜市中区太田町4-47 コーフ太田ビル7F「かながわ避難者と共にあゆむ会」宛  
 【活動拠点】〒221-0835 横浜市新神奈川区鶴屋町2-24-2 かながわ県民活動サポートセンター  
 TEL 045-312-1121 (内線4142) [受付時間: 平日 午後1時~5時] FAX 045-312-1862  
 メール: info@hinansha-shien.net ホームページ: http://hinansha-shien.net/  
 広報誌「ともにあゆむ」発行は、かながわボランティア活動推進基金21協働事業負担金 対象事業です。



私たちの活動をサポートしてくださる方からの活動支援金(1口1,000円)を受け付けております。ご協力よろしくお願いいたします。  
 ゆうちょ銀行 振替口座00250-7-101771  
 加入者名: かながわ避難者と共にあゆむ会

# ともにあゆむ

2015 11 月

第14号



**ふるさと  
最新情報**

あゆむ会では10月31日に「オール東北交流会」を開催しました。岩手、宮城、福島各県と神奈川県職員の皆様もお越しになり、ご来場者とさまざまな情報交換をさせていただきました。12月には「第7回ふるさとコミュニティinかながわ」を開催します。ふるさとの絆を維持する機会として、ぜひお越しください。

**全国 2015年10月29日**

『「避難の権利」を求める  
全国避難者の会』が発足

東京電力福島第一原発事故によって避難を余儀なくされている当事者の会が発足し、東京都内で設立集會が開催されました。避難区域内かを問わず原発事故による避難者および避難経験者を対象として会員を募集し、年明けに総会を開催するとのことです。

参考URL <http://kokucheese.com/event/index/345262/>

**岩手 2015年10月19日**

岩手県は、内陸部に避難している被災者向けの災害公営住宅の整備について、「年度内には一定の方向性を出したい」とする方針を明らかにしました。現在、宮古市以南の6市町のほか、県境を越えて避難している被災者がいる気仙沼市とも協議を進めており、自治体の意向を踏まえたうえで結論を出すとしています。

**福島 2015年10月**

自主避難者の住まいや帰還に関する意向調査を年明けに実施予定

福島県は、自主避難者の住宅確保や生活再建に向けた支援策を検討するため、住まいや帰還に関する意向調査を年明けに実施するとのことです。調査の対象は避難区域外から県内外に自主避難している約9千世帯(約2万5千人)です。

**福島 2015年10月**

福島県が伝統芸能復興  
サポート事業を実施

福島県は、民俗芸能の活動再開や継続・発展に向けて、各保存団体の実情に応じた総合的、一体的な支援を行う「地域のたから」伝統芸能復興サポート事業を実施します。民俗芸能保存団体を対象とする地区説明会と、民俗芸能の継承や支援に向けて基礎から学び考える講座が順次開催されます。

参考URL <http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/11055a/minzokugeinou.html>

**福島 2015年10月18日**

楢葉町で「サケ漁」本格再開

原発事故による避難指示が解除された楢葉町の木戸川で、5年ぶりにサケ漁が本格再開されました。検査で放射性物質は検出されず、漁協では今後、加工品の販売を目指すとのことです。

**福島 2015年10月**

南相馬「絆診療所」が新築移転、  
本格診療を開始

南相馬市の小高病院の元院長が鹿島区内で仮設診療所として開いた「絆診療所」が新築移転し、診療を開始しました。

住所: 南相馬市鹿島区寺内字塚合123-1

2015

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



# 交流ひろば

## 12月～1月



日時等は変更される場合があります。お問い合わせはそれぞれの主催団体までお願いいたします。

### 第7回 ふるさとコミュニティ in かながわ

12月12日(土) 午前10時～午後3時

東北から避難されている皆様を対象とする交流会です。上浦神楽保存会による相馬盆踊りのご披露のほか、歌やビンゴをお楽しみください。お昼のお弁当付きです。

- ◆場所: 波止場会館  
横浜市中区海岸通 1-1 (みなとみらい線「日本大通り駅」より徒歩5分、JR/横浜市営地下鉄「関内駅」より徒歩15分)
- ◆参加対象: 東日本大震災の影響で避難されている方
- ◆主催・お問い合わせ先: NPO法人かながわ避難者と共にあゆむ会
- ◆お問い合わせ・お申し込み: TEL 045-312-1121(内線4142)  
(受付時間: 平日 午後1時～5時)
- ◆共催: かながわ東北ふるさと・つなぐ会

参加費  
無料

横浜



### かながわ・あづまっぺお茶っこ会

12月5日(土) 1月16日(土)

昼12時30分～午後2時(毎月1回)

神奈川近郊に避難されている皆様がお話できる「お茶っこ」を開催します。軽食(おにぎり・サンドイッチ等)を準備しスタッフがお待ちしています。どうぞお気軽にお越しください。

- ◆場所: かながわ県民センター11階 コラボスタジオ  
横浜市神奈川区鶴屋町 2-24-2 (横浜駅西口より徒歩5分)
- ◆参加対象: 東日本大震災の影響で避難されている方
- ◆主催・お問い合わせ先: NPO法人かながわ避難者と共にあゆむ会  
TEL 045-312-1121(内線4142) (受付時間: 平日 午後1時～5時)

参加費  
無料

横浜



### どんぐりの会

12月10日(木) 12月23日(水・祝)

1月14日(木) 1月27日(水)

(第2木曜・第4水曜) 午前10時頃～午後1時頃

東日本大震災の影響で避難している同士が集まって気兼ねなくおしゃべりしながら、趣味のもののつくりを楽しんでいます。

- ◆場所: かながわ県民センター15階  
横浜市神奈川区鶴屋町 2-24-2 (横浜駅西口より徒歩5分)
- ◆参加対象: 東日本大震災の影響で避難されている方
- ◆主催: どんぐりの会
- ◆お問い合わせ先: NPO法人かながわ避難者と共にあゆむ会  
TEL 045-312-1121(内線4142)  
(受付時間: 平日 午後1時～5時)

参加費  
200円

横浜



### 東日本大震災で避難している女性のためのほっとサロン

12月16日(水) 1月27日(水)

午前10時30分～午後2時30分(毎月1回) (予約不要)

避難して暮らす女性のための交流の場として、月1回開催されています。これまでのこと、今のこと、これからのことなどを相談できる場、あなたがあなたらしくいる場としてお気軽にご参加ください。予定が変更になる場合もございますので、心配な方はセンターまでお気軽にお電話ください。

- ◆場所: 川崎市男女共同参画センター(愛称: すくらむ21) 2階 第2交流室  
川崎市高津区溝口 2-20-1 (東急線「溝の口駅」/JR南武線「武蔵溝ノ口駅」から徒歩10分)
- ◆参加対象: 東日本大震災の影響で避難されている女性
- ◆主催: 川崎市男女共同参画センター TEL 044-813-0808 FAX 044-813-0864  
ホームページ <http://www.scrum21.or.jp>
- ◆運営協力: 川崎市総務局危機管理室、国際ソロプチミスト川崎、昼食ボランティア

参加費  
無料

川崎



2016

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### 神奈川散歩カフェ 「鎌倉・源氏山と八幡宮」

12月19日(土) 午前10時(定員20名)

避難されている方々の親睦と健康づくりを兼ねて神奈川県の名所旧跡を歩いて巡る催しです。歩く距離は7～8km、昼ごろに解散予定です。

- ◆集合場所: JR横須賀線「北鎌倉駅」
- ◆解散予定: JR横須賀線「鎌倉駅」
- ◆対象: 東日本大震災の影響で避難されている方
- ◆主催: NPO法人かながわ避難者と共にあゆむ会
- ◆協力: NPO法人神奈川県歩け歩け協会

参加費  
200円

鎌倉



### 神奈川散歩カフェ 「相模国一之宮・寒川神社」

1月23日(土) 午前10時(定員20名)

避難されている方々の親睦と健康づくりを兼ねて神奈川県の名所旧跡を歩いて巡る催しです。歩く距離は7～8km、昼ごろに解散予定です。

- ◆集合場所: JR東海道線「茅ヶ崎駅」
- ◆解散予定: JR相模線「宮山駅」
- ◆対象: 東日本大震災の影響で避難されている方
- ◆主催: NPO法人かながわ避難者と共にあゆむ会
- ◆協力: NPO法人神奈川県歩け歩け協会

参加費  
200円

寒川

