

# ネットワーク通信

NO. 40 (H27. 7. 8発行)

長井市社会福祉協議会

〒993-0011

長井市館町北6-19

☎ 0238-88-3711

☎ 0238-87-1822(直通)

FAX 0238-88-3712

ジメジメした天気になる日も出てきましたね。こちらのほうでは、「おむれる」という言葉を使います。「蒸し暑い」という事ですが、みなさんも聞いたことがあるかもしれません。蒸し暑さに負けず、この時期を乗り越えましょう。

## 山形県からのお知らせ 民間借上げ住宅の入居期間の延長についてお知らせします。

### ○福島県から避難されている皆様へ

- ・現在民間借上げ住宅にお住まいの方の入居期間を、平成28年3月31日から**平成29年3月31日まで1年延長**します。
- ・避難指示区域から避難された方の平成29年4月1日以降の入居期間については、避難指示解除の見通しや復興公営住宅の整備状況等を見据えながら、今後福島県が判断します。
- ・避難指示区域以外から避難された方については、平成29年4月以降、災害救助法によらない、福島県独自の新たな支援策に移行します。

### ○宮城県から避難されている皆様へ

- ・石巻市、塩釜市、気仙沼市、名取市、東松島市、女川町、南三陸町の7市町の入居期間は、現行の**5年間から1年延長して6年間**にします。
- ・仙台市、多賀城市、亘理町、山元町、七ヶ浜町の5市町は、災害公営住宅の整備等により住宅不足が概ね解消されるため、入居期間の延長は行わず**原則5年間で終了**します。
- ただし、入居を予定している災害公営住宅が完成していないなど、特定の事情があると宮城県が決定した方に限り**平成29年3月31日まで延長**します。(入居期間の特定延長)
- ・岩沼市、大崎市の2市は、災害公営住宅の整備完了等により、平成27年度末までに被災者の住宅不足が解消される見込みであるため、入居期間を**5年間で終了**します。

\*なお、不明な点がある場合は、避難元の市町へお問合せください。



## 定期交流会でヨガ体操を行ないました！！

6月25(木)、参加者5名で「リラックスヨガ体操」をしました。講師に長井市出身で、ニューヨーク在住の小松登志子先生を迎えて教えてもらいました。

先生より、「無理をせず、自分の出来る範囲でしてください。」という言葉を受け、みなさん、先生のお手本を見ながら無理せず、自分のペースでしていました。最初に呼吸を整えるため、あぐらをかき、体の力を抜いて、リラックスして座りました。ヨガの呼吸法は、鼻から吸って鼻から吐くというのが基本で、「吸うときは大地から力をもらうようなイメージ」で、「吐くときは自分のいらぬものをすべて吐き出すようなイメージ」でと言われました。「木のポーズ」など一つ一つの形に名前があり、説明してもらいながら、ゆっくりとした動きですが、じんわりと汗をかき誰にでもできるいい運動だと感じました。

ヨガはインドが発祥の地で、体操の途中や動作が終わるときに両手を合わせ、(ナマステ)のポーズを行ないました。

参加者の方にも「よかった。」と言ってもらい、こちらも嬉しくなりました。ヨガのあとは、先生と参加者のみなさんとお茶会をし、先生への質問や世間話をして楽しみました。



## H27年度 第4回定期交流会 オリジナルのうちわと色紙を 作って飾ってみませんか！

もうすぐ暑い夏がやってきます。

真っ白いうちわにちぎり絵などで挿絵を描き、余白に自分の好きな言葉や俳句・短歌・川柳などを書いて、オリジナルのうちわを作ってみませんか！また、同じように色紙に挿絵と言葉を書いて、玄関先に飾ってみませんか！

皆様のご参加をお待ちしています。

(なお、材料はこちらで用意いたします。)



### 記

日 時：7月23日(木) 9時30分～午前中  
会 場：老人福祉センター面接室  
内 容：オリジナルうちわと色紙作り&お茶飲み  
会 費：無料  
申込締切：7月21日(火)  
申込・問合せ先 長井市社会福祉協議会  
☎ 0238-88-3711  
0238-87-1822(直通)  
担当：鈴木・手塚まで



次の開催は8月27日(木)を予定しています。

## 市民小出プールが オープンします！！

今年も、市民プールが始まります。ぜひ、ご利用ください。

・開設期間 7/11(土)～8/18(火)

・時間帯  
1回目 9:30～11:30  
2回目 12:30～14:30  
3回目 14:45～16:45

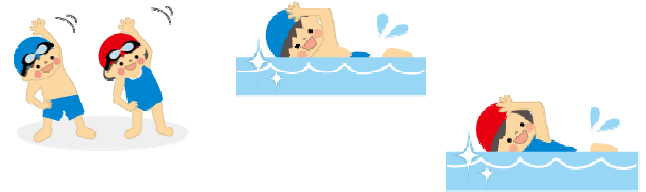
・料金  
中学生以下 70円  
高校生 120円  
一般 150円

・回数券(11回分)  
幼児・小・中学生 710円  
高校生 1,230円  
一般 1,540円

・土曜日の午前中は、中学生以下に限り無料で使用できます。

・利用時間帯は、監視員が付きます。

・場所は、中央児童センターの隣です。



## ～豆知識～

毎日の活動は、良い睡眠が支えています。睡眠の質の良否は、睡眠環境や起きている間の生活習慣などに左右されます。

そこで、良い睡眠のためのタイムスケジュールというのがあったので、ご紹介したいと思います。

### 朝～夕方時間帯

- ・毎朝同じ時間に起きて朝日を浴びよう。体の目覚めのために、朝食はしっかり。
- ・昼食後や夕方に散歩などの軽い運動を。
- ・日中の眠気は短時間の昼寝で解消。
- ・夕方以降は居眠りを避けて。

### 夜～就寝時間帯

- ・お風呂はぬるめがおススメ。寝る2時間前までに。
- ・寝る前1時間はゆったり過ごそう。特にパソコンや携帯の青い色の光は避けて。
- ・カーテンは起きにくい人は開き気味にし、起きてしまう人は遮光カーテンを活用して、眠りやすい環境に。
- ・寝床では悩み事を考えないようにしよう。
- ・寝間着は締めつけのないもの、寝具は通気性の良いものを。

### 良い睡眠のために・・・

**寝る前のお酒やカフェインは禁物！**



## お知らせ



新しく長井市社会福祉協議会生活相談窓口として、直通電話が開設されましたので、お知らせいたします。  
(ハナ IPPAI ニコニコ)  
直通番号 **0238-87-1822**

なお、長井市社会福祉協議会の代表番号  
(ヤッパミンナイヒト)  
**0238-88-3711** は、従来通り利用できます。

あとがき 4月は桜、5月はつつじ、6月はあやめと花のまち長井のイベントは、7月4日(土)の長井おどり大パレードで終わろうとしています。楽しんでいただけたでしょうか。

また、置賜地方特産の《薄皮丸なす》が出回ってきました。もうすぐ伊佐沢産のすいか《姫まくら》が食べられる時期になります。甘くて皮が薄くて小玉なので、冷蔵庫に入れても場所をとらず最高です。美味しいものをたくさん食べて、暑い夏を乗り切ってください。