



第11号 24年 4月 5日

この情報誌は、NPO法人はらまちクラブ公式サイト（http://npoharamachiclub.jp）および南相馬市ふるさと元気応援団サイト（http://genki.npoharamachiclub.jp）よりダウンロードできます。

原発最前線のまち南相馬市みんなの本音しゃべり場

♪♪♪ ころろひとつによいさとつくる ♪♪♪

だれでも参加の...震災フォーラム

今なお、先の見えない不安が渦巻く。
ここにいるひとも離れているひともころろひとつに
立場を超えて本音トークでひとつになろう！
みなさんご参加ください。

基調スピーチ：桜井勝延市長

平田 武市議会議長 谷尻 東復興庁福島復興局南相馬支所長
市民・NPO・市民・市議会議員・市職員などスピーチ多数

5月13日（日）受付 13:30～ 14:00～17:00

会場：原ノ町駅前 ロイヤルホテル丸屋

上記フォーラム終了後：みんながひとつになる宴会

参加費 4,000円 準備の都合上4月25日まで申込をお願いします。

申込はサンライフ南相馬 電話・FAX 0244-23-5507へ

参加者名【団体は代表者名と人数】と電話番号、住所をお届けください。

主催 NPO法人はらまちクラブ 後援 南相馬市

南相馬市の小学生のゆめだらけ

「ゆめ&今、一番したいこと」特集号

まだまだ心配の絶えない生活が続きますが、みなさん！お元気でしょうか？市内小学生の夢を大募集しましたので、11号はゆめ特集号といたしました。

小学生のみなさん！「ゆめ&今、一番したいこと」に多数のご応募ありがとうございました。140人の皆さんから、楽しい「ゆめ」、大きな「ゆめ」を発信していただきました。そのすべてをここに掲載いたしました。

編集にあたっては、記載してある内容にできるだけ忠実に編集しました。また、応募の期間が年度末の3月20日まででしたので、現在は年度が変わり、皆さん進級していますが、応募当時の学年で記載しています。

どうぞ大人の皆さんも、自分が小学生だった頃の「ゆめ」を思い起こしてみてください。そして、みんなでこどもたちのゆめを応援しましょう！

おめでとう！

当選者発表

4月5日にサンライフ南相馬にて福島民報社・福島民友新聞社立ち会いのもと、抽選会をおこない当選者が決定しました。

（福島民報、福島民友紙上にて発表）



「家族でヒルトン東京ベイホテルに泊まる
東京ディズニーランド」当選者
小高小学校 5年 大原知真君



「東京ディズニーランド家族チケット」当選者
金房小学校 2年 佐藤 睦ちゃん



ゆめ わたしはファッションデザイナーになりたいです。理由は私が考えた服を売ってお金をためて父と母を助けたいからです。
一番したいこと みんなで外で遊ぶことです。理由は福島第一原子力発電所がぼくはつて目に見えないほうしゃのうが出てしまい、外で遊ぶことができません、毎日お家の中ですごじょうたいだったからです。

原町第二小学校 3年 伊藤 碧

ゆめ ちきゅうにいるせかいにひとたちにあうこと。ともだちになりたいです。さいしょはフランスのロリーちゃんにあいたい。
一番したいこと そとでかくれんぼうをしたいです。



鹿島小学校 1年 但野若菜

ゆめ 歯科衛生士になることです。理由は小さいころから大学の歯医者さんに行っていて、歯科衛生士の人々にやさしくしてもらったからです。そして歯科衛生士になったら歯医者さんに来た人たちにやさしく虫歯などをあおしてあげたいと思います。
一番したいこと 外でいっぱい遊びたいです。今は、放射線のえいきょうで外でおもいきり遊べないので外でおもいぞんぶん遊びたいです。スイミングも習っていたのでスイミングもやりたいです。

高平小学校 5年 今野朱里

ゆめ ようち園の先生になることです。わたしは小さい子どもと遊ぶことが大好きだからです。そしてどの子からも「先生、大好き」といわれるようなやさしくおもしろくて、みんなをえがおにできるような先生になりたいです。
一番したいこと おもいきり外で遊ぶことです。ほうしゃのうがいっぱいあってとても外では遊べなくなったのはどんなことよりもいやなことでした。学校に行くときも歩かず車でおくってもらってばかりなので運動がそくてどんどん太ってきたりもしました。

石神第二小学校 3年 石田未琴

ゆめ パティシエになりたいです。そのためにスイーツの作り方を勉強したいです。
一番したいこと 校庭で竹馬大会をしたいです。みんなで竹馬をして遊びたいです。



原町第三小学校 4年 山口優香

ゆめ 花屋さんで働くことです。そのために花の種類やちゃんとした育て方などを覚えたいです。
一番したいこと 友達といっしょに雪で遊んだり、外で遊んだりしたいです。



原町第三小学校 4年 山口智香

ゆめ 薬剤師
一番したいこと 外でおもいきり遊びたい。



原町第三小学校 6年 伊藤なな

ゆめ サッカーせんしゅになってワールドカップにでたい。
一番したいこと 外でおもいきりあそびたい。



原町第三小学校 3年 伊藤伶央

ゆめ サッカーせん手です。
一番したいこと おもいきり外でサッカーがしたい。



八沢小学校 3年 森 涼司

ゆめ とこやさんいなることです。私のゆめはもう一つあります。それは3月11日の東日本大震災のことです。私はひいおばあちゃんをなくしました。悲しかったです。でもそれ以上にがれきをみて悲しくなりました。それで私はいつかは南相馬を立てなおしたいゆめがあります。みんなといっしょに少しずつ元の南相馬に戻していきます。

一番したいこと ひなんしている友達と遊びたい。思いっきり外で遊びたいと毎日思っています。

原町第一小学校 4年 境田実樹

ゆめ わたしは走るのが大好きなのでマラソンせん手になりたいです。
一番したいこと マスクやガラスバッジをしないで、外で思いっきり元氣いっばいあそびたいです。



太田小学校 2年 佐々木美咲

ゆめ 保育士になることです。理由は小さい子どもと接するのが好きだし、元氣をもらえるからです。いとこが埼玉に住んでいてなかなか会えないけど帰ってきた時には体いっばいを使って喜びを表現してくれるのでうれしくなります。なので保育士になりたいです。

一番したいこと 東日本大震災があり、津波で家が流され、さらに原発事故で外での活動が制限されているのでストレスを感じています。今までのように休日や学校から帰宅したら一輪車やなわとびをして外で元氣に遊びたいです。

高平小学校 6年 緑川莉奈

ゆめ 自衛隊員になることです。理由は東日本大震災の直後、全国から自衛隊の人たちが救助に来てくれて活動しているのを見てかっこいいと思ったからです。これから少しずつ復興に向けて進んでいくと思うので人の役に立てるようにがんばって強くなりたいと思います。

一番したいこと 原発事故以来、外の活動が制限されています。学校から帰ってきて読書やテレビを見るという生活でストレスがたまります。だから今までみたいに友達とサッカーをしたり自転車に乗ったりして思いっきり外で元氣に遊びたいです。

高平小学校 5年 緑川遥斗

ゆめ ぼくはウルトラマンになってかいじゅうぐんだんをおしたいです。
一番したいこと としょかんにいきたいです。



石神第二小学校 1年 さとう りょうや

ゆめ おいしゃさんになることです。理由はかぜやびょうきをなおせるからです。このごろはインフルエンザがはやっているので早く大人になってインフルエンザの人を助けてあげたいです。

一番したいこと わたしのいまいばんしたいことは、土やすなであそぶことです。理由はマスクやほうしをしてそとにいったり、木の下にいてはダメといわれたりして土はいじれないからです。

上真野小学校 3年 おきさわ ゆき子

ゆめ やきゅうせんしゅになることです。りゅうはうったりまったりするのがたのしいからです。
一番したいこと スキーです。りゅうはーかいもやったことがないからです。



上真野小学校 1年 沖沢 慶太

ゆめ 歌手になることです。
一番したいこと みんなで大きな声でしんさいを消すように歌いたいです。



石神第一小学校 3年 渡邊 咲菜

ゆめ 大人になったら竹下みいなセッターになりたいです。だから今やってるバレーボールチームでセッターの練習をしたいです。

一番したいこと ひなんしている友だちとあって、またいっしょに遊びたいです。



上真野小学校 3年 武田あかり

ゆめ ふじ山にのぼって山の下を見下ろしてみたい。
一番したいこと 毎年とまりに来る友が去年はこれなかったで、今年こそいっしょにおとまり会で花火をしたい。



原町第一小学校 3年 久保田直樹

ゆめ 嵐のさくらいくんにあつて、サインをもらいたい。
一番したいこと とおくへ行ってしまったお友だちとあいたい。



大麩小学校 3年 佐藤千偉

ゆめ おおきくなったらバイクやさんになりたい。
一番したいこと おかあさんのてつたいをしたいです。

福浦小学校 1年 赤井英和

ゆめ パティシエです。パティシエになりいろいろマカロンやケーキをつくってみたいのでパティシエにきめました。



福浦小学校 1年 ささきかほ

ゆめ かんごさんになりたいです。理由はぼうぎになっている人をたすけたいからです。

一番したいこと わたしはいま公んでおもいきりあそびたいです。理由はいましんさいで公んではほうしゃのうで公んであそべばいいからです。



大甕小学校 3年 加藤早也香

ゆめ 人気の漫画家になって、多くの人を楽しませる。

一番したいこと 外でいっぱい遊びたい。



鹿島小学校 4年 渡邊みなみ

ゆめ 南相馬市を笑顔でいっぱいになりたいです。安全な南相馬市にしたいです。

一番したいこと 市民プールや学校のぶーで泳ぎたいです。校庭でマスクを外して遊びたいです。



大甕小学校 5年 島 才加

ゆめ 漁師。魚がすきだから海へいっているいろいろな魚がみたいから漁師になりたいです。

一番したいこと つり。しんさいまえまでつりをしていたけど、今はほうしゃのうがあつてできないからつりがしたいです。



真野小学校 5年 佐藤 絵

ゆめ 友達と外で遊ぶ。しんさいがあつて、もう1年たちました。今でも放射線があります。私たちが

はしんさい後 外で遊んでいないので友だちと元気にあそびたいです。

一番したいこと 真野小学校でもう1度勉強したい。真野小学校はつなみにあいました。今は仮せつ校舎です。勉強を1度だけしてみたいです。

真野小学校 5年 増田 茜

ゆめ 保育士。小さい子のめんどうを見るのが好きなので、保育士がいいかな?と思ったけど小さい子には甘いので、もしも本当だったらおこれない先生になると思う。

一番したいこと おもいきり遊ぶ。とにかくおもいきり遊びたい。前みたいにマスクをはずして線量なんて気にせず、サッカーやおにごっこなどをしていつか遊べるといいな。でも今はマスクをつけていてもいいから外でおもいきり遊びたいです。

真野小学校 5年 池田彩夢

ゆめ トリマー。理由は、わたしは犬が好きで犬がよるこぶような仕事がいいからです。

一番したいこと 外でサッカー。理由はたんにの先生がサッカー大好きで、わたしも外でサッカーをやってみたくと思ったからです。



真野小学校 5年 桑折有利紗

ゆめ みんながもどってくること。しん災前のようにみんながもどってくると、とっても楽しい。うれしい。もとの生活のようになりたい。

一番したいこと みんなと一緒に思いっきり外で遊ぶ。一番友達と遊んでいると楽しいから。みんなと仲よくして仲をふかめたいから。

真野小学校 5年 鈴木涼平

ゆめ でんじろう先生みたいな科学を教える人。でんじろう先生はいつも元気で明るいのでかっこいいなと思うからです。ぼくは理科が好きなので科学の勉強をするというだけでわくわくしてきます。それと大人になって子どもたちとふれあえるということはあまりないと思うからです。子どもとふれあうと楽しいし、学校の先生みたいであこがれるからです。

一番したいこと おもいきり雪で遊びたい。原発事故からずっと雪が降っても雪はさわってはいけないといわれてたからです。

真野小学校 5年 根本 凱

ゆめ 小説家。お母さんにすすめられた小説がおもしろかったから。小説にはまんがにはないおもしろさがあるから。ほかにはないおもしろさがある。

一番したいこと 外で思いっきりあそびたい。みんなでサッカーやこおりおなどをして外で思いっきり遊びたいから。

真野小学校 5年 佐々木万愛

ゆめ 漁師。ぼくはじいちゃんが漁師をしていてかっこよかったし、ぼくもじいちゃんのようにさかなをとってきてあげたいと思ったからです。

一番したいこと 釣り。ぼくはつりをしていますごくたのしかったしみんなでがんばりあきらめずに大きい魚がつかれたときがよかったからです。

真野小学校 5年 木幡修一

ゆめ サッカーのかんとくになってしんさいでくるしんでいるサッカーの子どもたちにプレゼントをおくる。

一番したいこと しんさいでにげた人やなくなれた人におかねをあげたい。(けがした人も)

鹿島小学校 4年 大塚春輝

ゆめ おとなになったら子どもを雇みたいです。そして、いっしょに遊んでしあわせなすめになつてほしいです。子どもには、3月11日のようなことはたいげんさせたくないです。

一番したいこと 外でおもいきり遊びたい。雪でかまくらを作ったり雪だるまを作ったりしたいです。あと、ディズニーランドに行きたい。お願いします。

鹿島小学校 4年 畑山夏月

ゆめ かんぬし。

一番したいこと 二重とびで60回以上とぶこと。さかだちしたいこと。トランペットのソロになること。

鹿島小学校 4年 西 道雅

ゆめ 大しんさいの前の生活にもどって今の家族が分かれた仮設ではなく、一つの大きな家に住んで里親に出したネコを取りもどしてまた前の生活にもどる事が私のゆめです。

一番したいこと 一言では言えない。思いっきり外で遊びたい。夏はプールに入りたい。冬は雪で遊びたい。原発が怖くて帰ってこなくなつてしまつたといこに会いたい。

鹿島小学校 4年 松崎明日香

ゆめ 中学校の先生になりたい。(音楽の先生)

一番したいこと お金をためて、ひなでお世話になつた所全部の場所になにか送りたい。



鹿島小学校 4年 大谷萌楓

ゆめ もともと浪江町に住んでいて東日本大しんさいで住めなくなって南相馬市にひなしてきました。ほかにもそういう人がたくさんいると思うので、みんなが地元にかえられるような風に住みよい町になるというのがわたしのゆめです。

一番したいこと 今一番したいことはわたしは浪江町からひなしてきていて、お世話になつたところがたくさんあるのでそこについておかえしをしてあげたいです。

鹿島小学校 4年 田中李梨

ゆめ 歌手。私はおどって歌うアイドルになるのがゆめです。たとえばAKBやSNDみたいに何かにゆめかあこがれる人になりたいです。

一番したい 3月11日前ののびのびとした生活にもどって自由に公園やプールで遊びたいです。



鹿島小学校 4年 浅間由奈

ゆめ 保育士になって自分のことは自分でできる子どもにしたいです。あと、やさしい子どもにしたいです。

一番したいこと 福島の友達と遊ぶことです。楽しく遊んだりご飯をいっしょに食べたいです。



三條市立大崎小学校(小高小学校) 5年 佐々木美空

ゆめ サッカーせんしゅになってワールドカップでゆうしょうすること。

一番したいこと サッカーボールをいまままでより高くけりあげること。



笹谷小学校(太田小学校) 2年 渡部俊哉

ゆめ 南相馬市は大変な被害にあっているのもうすこし大きくなったら少しでも復興するようにお手伝いしたい。

一番したいこと 地震前と全く同じ状況で小高小学校の同級生のみんで集まって楽しく過ごしたい。また、町のパレードなどで担当していたトランペットを吹いてみたい。

谷地中部小学校(小高小学校) 6年 佐藤 薫

ゆめ いつか日本をとりもどすこと。

一番したいこと 人をたすけたい。



原町第一小学校 1年 杉本佑斗

ゆめ マンガ家になる事です。理由は絵をかくのが好きだしおもしろいマンガをかいて皆を笑顔にしたいからです。それに、この震災のことをマンガなどにして残しておきたいからです。

一番したいこと はなればなれになった友達と会ってはなしをしたり、いっしょに遊んだりしたいです。あと、真野川に行って家族の皆とハゼをつりたいです。震災前につったハゼをからあげにして食べたのが忘れられないです。

小高小学校 4年 本間拓海

ゆめ わたしはねこが大好きなのでねこのカフェでてんいんになりたいです。ねこはかわいいし、さわるといやされるからです。

一番したいこと そとであそびたいです。一りん車にのったりいろいろあそびたいです。

小高小学校 3年 本間日菜

ゆめ 福島がふっこうしてもとの小高にもどりたい。楽しいものや生活にもどりたい。放射能を気にしないで外で遊びたい。

一番したいこと もとの学校のみんで遊んだり、勉強をしたい。

小高小学校 5年 矢島詩韻

ゆめ 少しでも早くひさいした人々やひさいした福しま、せんだいのふっこう。

一番したいこと はなれている友達とくらすぜんいんであそびたい。



八沢小学校 3年 紺野清雅

ゆめ かんごしさん。かんごしさんは数々の命をすくったり、だれかのやくに立てるお仕事だから。それと、お母さんとおばあちゃんがかんごしさんだったから。

一番したいこと 学校のプールに入ること。今年は原発じこで学校のプールに入れなかったから、みんなときょうそうがしたい。

大甕小学校 3年 末永遥香

ゆめ 震災前の笑顔いっばいの南相馬市にもどすこと。

一番したいこと はなればなれになったクラスのみんなどと一緒に卒業すること。



原町第三小学校 6年 蔦 未来

ゆめ マンガ家になること。

一番したいこと げんぱつがもどって親友といっしょに学校であそびたい。



原町第三小学校 2年 つた 光

ゆめ お花屋さんでアルバイトをしてお花の事や花言葉も知りたいです。花について物知りになったら家の近くに自分のお花屋さんを作って家族や友だちのおたん生日の時にお花をあげたいです。

一番したいこと ひなんしている友だちと学校でかくれんぼやおにごっこをしていっばい遊びたいです。ディズニーのホテルにとまった事がないので家族でとまりたいです。

原町第一小学校 3年 青田紗矢

ゆめ わたしは、しょうらいパティシエになりたいです。いろいろなりようりをして名人になりたいです。人がおおぜいきてほしいです。

一番したいこと りょうこうに行って、ホテルにとまりたいことです。スカイツリーにのぼってみたい。外で友だちとあそびたい。

原町第三小学校 2年 菅野莉未佳

ゆめ じえいかんになることです。大しんさいでいっばいたすけてもらったので、今ではぼくがたくさんの人をたすけて、えがおにしてあげたいです。

一番したいこと 小高にもどって学校の友だちと学校の校でいていっばい走ったりあそんだりしたいです。



小高小学校 2年 板垣潤彰

ゆめ 結こん式のプランナーになりたいです。

一番したいこと (津波でこわされた) 家を建てたい。ディズニーランドかハワイアンズに行きたいです。あと、パッションフルーツを食べたいです。あと、すしやにいてすしをたべたいし、高級ホテルにとまりたいです。ひなんしている友達と早くあいたい。

高平小学校 4年 真田未夢

ゆめ 高校生で甲子園に出て、できればプロ野球選手になって、なれなかったら高校の先生になって野球部を甲子園に連れていくこと。

一番したいこと 外で野球の試合をやること。



小高小学校 5年 高橋浩明

ゆめ 兼業農家になること。放射線学者になること。

一番したいこと たくさんの本を読むこと。インターネットをすること。



小高小学校 5年 牧野智史

ゆめ 高校を卒業して大学に行かないで店を自分で開いて働きたい。

一番したいこと だれも作ったことがない料理を作ること。



小高小学校 5年 大原知真

ゆめ 動物関係のしごとにつくことです。できれば動物愛護だんたいに入りたいです。ひなんしている時、犬を助けてくれたからです。

一番したいこと 仲のいい友達と外とかで遊ぶこと。



小高小学校 5年 福田 葵

ゆめ 服屋さんになることです。理由は、わたしが小さいころ親に色々な服を買ってもらってとてうれしい思い出があるからです。

一番したいこと 前の小高区に帰って、友達に会ってまた小さいころみたいに遊びたい。そして友達とまた自転車学校にかよってみたい。

小高小学校 5年 井島 梓

ゆめ わたしは、動物を過ごす人にしようになりたいです。
一番したいこと 友達と一緒に外で遊びたいです。



小高小学校 5年 松本 瑠

ゆめ ひなんしている友達みんなにあうこと。
一番したいこと 友達といっしょに外で楽しくあそびたい。



小高小学校 5年 越田みのり

ゆめ 東京大学に行くこと。
一番したいこと 震災について調べること。



小高小学校 5年 島田翔太郎

ゆめ コックになりたいと思っています。
一番したいこと 外でいっぱいあそびたいです。



小高小学校 5年 桑折快渡

ゆめ 消防士になることです。
一番したいこと たくさん遊ぶ。



小高小学校 5年 猪俣昂瑠

ゆめ 夢はプロサッカー選手です。理由は、サッカーが好きでかっこいいからです。
一番したいこと いま一番したいことは友達と遊ぶことです。外でサッカー、野球や家の中で友達とゲームをいまいちばんしたいことです。

小高小学校 6年 大和田拓海

ゆめ 救命士になって色々な病気の人、ケガ人を助けてあげたいです。
一番したいこと 外でますぐをはずしておもいきり走ったり、遊んだりしたいです。



小高小学校 6年 松本瑞貴

ゆめ プロ野球選手になり、野球を見ている人たちを笑顔にしたいです。
一番したいこと 早く小高に帰って昔の友達と野球をしたいです。



小高小学校 6年 井島大熙

ゆめ バスケットのコーチ。6年生では低学年のことをおしえます。それが面白くてコーチになって県大会につれて行ってあげたいと思いました。
一番したいこと 早く小高の自分の家に帰って友達と遊んだり小高で学校が再開して、みんなでばんきょうや運動をしたいです。

小高小学校 6年 村澤莉奈

ゆめ 震災が起きてたくさんの動物が死んでしまってもとても悲しいです。一匹でも多く動物の命を助けたいと思ったのでじゅう医になりたいです。
一番したいこと 小高にもどって小高小の同級生のみんなと授業をしたり一緒にあそびたいです。



小高小学校 6年 山田和琴

ゆめ 保育士になることです。その理由は子供が好きだし、お姉ちゃんが体験学習で保育園にいったにをしたかとかをきいて楽しそうだなあとだったので保育士になりたいと思いました。
一番したいこと 貯金です。その理由は、私は3月11日におこったしんさいでいろんな物を支援してもらいました。なので私が大人になってまたこのようなことがおきたらその県にば金ができるようにお金をちよつとでもためておきたいなと思います。

小高小学校 6年 遠藤聖羅

ゆめ 小さい子供が好きなので保育士になって子供のお話をしたりいっしょに遊んだりしたい。色々な人が喜んでくれるようにかみを切ったりできるプロの理容師になりたい。
一番したいこと 遠くに避難してしまった友達と会っていっしょに遊んだり話したりして楽しく過ごしたい。

小高小学校 6年 林崎美沙

ゆめ センターコートで試合をしてみたい。理由は小学校の時バレーをやったので中学校でもバレーをやりたいと思うので、もし高校生になってバレーをやるときはさぼってやらないようにして、県大会優勝してセンターコートに行きたいと思いました。
一番したいこと なた小高小の6年生みんなでしゃべったりあそびたい。理由は震災がおきてはなればなれになっちゃったからまたみんなでしゃべったり、あそびたいと思います。

小高小学校 6年 藤橋梨奈

ゆめ 自分の故郷でパン屋を開いて、もどってきた人たちにパンを作って売ってあげて食べた人たちの笑顔にしたい。そして自分でも新しいパンをたくさんつくっている人々に認められるパン屋になりたいです。
一番したいこと みんなで外へでのおもいきりサッカーをしたいです。ほかにドッジボールやおにごっこ、リレーなどをたくさんしたいです。

小高小学校 6年 金谷拓未

ゆめ 早く小高にもどって小高小のみんなに会いたい。ダンサーになること。
一番したいこと 小高の自宅に住みたい。ダンスを習ってみたい。友達と遊びたい。



小高小学校 6年 亀井聖菜

ゆめ ゲームプログラマーになりたいです。自分でストーリーやキャラクターを作ってゲームができたらおもしろそうだったからです。
一番したいこと 外でいっぱい遊びたいです。外で遊べる場所も少ないし、放射能がこわいからいつかは外でいっぱい遊びたいです。

小高小学校 6年 齋藤圭輝

ゆめ ペット屋さんになりたい。
一番したいこと ペットをそだててみたい。



小高小学校 3年 さとうみゆ

ゆめ みんながえがおになるのがゆめです。
一番したいこと みんなで長い時間外でたくさんあそびたい。



鹿島小学校 3年 寺澤りの

ゆめ はやくほうしゃのうをとりのぞいてほしい。あんしんして外で遊べるようにしたい。
一番したいこと バドミントンやおにごっこ(軸のでもいい) ドッジボールをいっぱいみんなとやりたい(外で)



鹿島小学校 3年 鈴木ありさ

ゆめ パティシエになって、おいしい料理を作って喜んでもらいたいです。
一番したいこと 不安がなく元気に外で遊びたい。福島県産の野菜を食べたい。



鹿島小学校 3年 藤澤朱莉

ゆめ わたしはペットショップやさんになりたいです。そのわけは、わたしは2ねんせいになったときからいぬがほしくて、こんど3ねんせいになったらいぬをかうからすごたのしみだからです。
一番したいこと 外でしたいことは3つあります。まず1つめはおにごっこです。2つめはかくれんぼです。3つめはサッカーです。そのわけははしったりにげたりするからです。それをするとすご思い出になりそうだからです。

鹿島小学校 2年 中本まりあ

ゆめ わたしのゆめは、ようち園の先生になりたいです。
一番したいこと ゆきをさわってみてあそんでみたいです。



鹿島小学校 2年 さいとうはるか

ゆめ 二度と大災害が起こらないようにもっと平和な暮らしにしたいです。困っている人がいたら、ぼくもボランティアに行きたいです。
一番したいこと 外でおもいっきりあそびたいです。



真野小学校 6年 中里和希

ゆめ 鹿島の商店街が早く復興すること。
一番したいこと 遠くにひなんしてしまった友達ともう一度会って遊びたい。



真野小学校 6年 新井いづみ

ゆめ 釣りのプロです。理由は釣りが好きだからぼくのゆめです。
一番したいこと 外でおもいっきり遊んだりしたい。



真野小学校 6年 佐藤大地

ゆめ 鹿島の商店街が復興。
一番したいこと 外でみんなと楽しく運動。



真野小学校 6年 田村智一

ゆめ かしまの商店街がもとにもどってほしい。
一番したいこと とおくへひなんしているともだちとあうこと。



真野小学校 6年 安部寧々

ゆめ 福島がふっこうすること。
一番したいこと 自由に外であそびたい。



真野小学校 6年 大和田勇太郎

ゆめ サッカー選手になって、その給料の半分をぎえん金にして南相馬に笑いとえがおをとります。そして、つなみで学校をなくしたので、それにお金をだしたい。
一番したいこと 友達と何日でもいっしょに長い時間いっしょにいたい。



真野小学校 6年 但野竜也

ゆめ 何かを助ける人になりたい。何かを教える人になりたい。
一番したいこと ひなんした友達とまた会いたい。外で走りたい。



真野小学校 6年 佐藤勝幸

ゆめ 南相馬市が復興してほしい。
一番したいこと ひ難している友達と会って遊んだりしたいです。



真野小学校 6年 菅野朱里

ゆめ デザイナーになりたい。理由、世界的に有名になってひさい地やめぐまれない子に色々な物を支援したい。
一番したいこと もとの真野小全校せいとでドッジボール。

真野小学校 6年 藤田詩織

ゆめ わたしは、おかあさんがブリーダーなので、ペットショップやさんになりたいです。
一番したいこと そとでドッチボールをいっぱいやりたいです。



鳩原小学校 1年 いと川ほのか

ゆめ おまわりさんになることです。
一番したいこと そとでなわとびをいっぱいやりたいです。



金房小学校 1年 にいだてあやか

ゆめ そとでみんなといっぱいあそびたいです。
一番したいこと ドッチボールをみんなといっぱいしたいです。



金房小学校 1年 ほつ田さおり

ゆめ けん玉めいじんです。
一番したいこと けん玉のもしかめを2ふんかんがんばりたいです。



金房小学校 1年 えんどりょうた

ゆめ ぼくは、こまめいじんになりたいです。
一番したいこと ぼくは、ドッジボールをたくさんやりたいです。



金房小学校 1年 ひがし田りょうた

ゆめ おだかにかえること。
一番したいこと スイーツづくり。



金房小学校 2年 佐藤 睦

ゆめ サッカーせんしゅになること。
一番したいこと サッカーです。



金房小学校 2年 吉田貴史也

ゆめ ケーキやさんになること。
一番したいこと いまいないお友だちといっしょにあそぶこと。



金房小学校 2年 大谷陽奈

ゆめ バスケットせんしゅになること。

一番したいこと バスケット。



金房小学校 2年 佐藤勇斗

ゆめ サッカーせんしゅになる。

一番したいこと サッカー。



金房小学校 2年 佐山正貴

ゆめ おだかにもどってお家を買うこと。

一番したいこと 金ぶさ小のみんなとあそぶこと。



金房小学校 2年 山崎紗知

ゆめ パティシエになる。

一番したいこと 友だちとなかよくする。



鳩原小学校 2年 半杭佑香

ゆめ 電車のうんでんしゅになること。

一番したいこと キックベースを外でしたいこと。



鳩原小学校 2年 島拔歩吾

ゆめ 学校の先生です。理由は、黒板に字をかくのがすきだからです。みんなとのしくじゅぎょうもしたいです。3年から6年生の理科はたのしいじゅげんができるからです。社会はいろいろな所に行つてけんがくをしつするのが楽しいからです。・・・

一番したいこと マスクをしないであそんだり、プールでもおよぎたいです。あと運動会やマラソン大会も体育もそとでしたいです。はやく小高にもどつてあそびたいです。

鳩原小学校 3年 古内奈美

ゆめ 鳩原小の友だちと会つて外でおもいきり遊びたいです。運動会やマラソン大会をしたいです。いまいっしょにすんでないおばあさんといっしょにすみたいです。鳩原小でふつうにじゅぎょうがしたいです。

一番したいこと マスクをはずして外でおもいきり遊びたいです。いとことおもいきり外で遊びたいです。フェリーにのつてまた北海道にいきたいです。

鳩原小学校 3年 長谷川奈津美

ゆめ バスケットせんしゅになつて、かいしゃにはたらいで、バスケットのれんしゅうをして、ディズニーランドにいつて、ジェットコースターにのつて、ラウンドワンにいつてボウリングをしたいです。

一番したいこと いとこといっしょにラウンドワンがディズニーランドにいつてボウリングがいろいろなあそびをしたいです。

鳩原小学校 3年 江口樓瑛

ゆめ ほうしゃのうがなくつて、外でおもいきりあそんだら一人でおふろに入つて「あー」と大きい声をだしてしぶい顔をしたい。はつ原小に帰つてみんなといっしょにサッカーやドッジボールをたくさんしたい。

一番したいこと アクアマリンふくしまに行つて魚やあざらし、くまとか見て、古代の魚とかも見たい。もしもあそぶところがあつたらおもいきりあそびたい。

鳩原小学校 3年 荒木田駿斗

ゆめ お花やさんになつてみんなに買つてもらえるすてきなお店をしたいです。自分でお店をもつてがんばつてはたらくしたいです。その金でたくさんみんなと家族りょうこうをしたいです。

一番したいこと わたしが一番したいことは水泳にかよつているあかねちゃんとうりりんかちゃんとうり人に会つてまたいっしょに水泳でおよいであそびたいと思います。

鳩原小学校 3年 古内絵里香

ゆめ けい馬のきしゅです。理由は馬がすきで野馬おいやけい馬がすきだからです。あと小高にいるときは馬をかつていたからです。小高にいるときにじいちゃんの弟やぼくのいとこが野馬おいにでつていたからです。

一番したいこと 北海道に行つて馬にのりたいです。なぜかといつて一回北海道に行つて馬に乗つたからです。あと馬がすきだったからいま一番したいです。

金房小学校 3年 只野見章

ゆめ 早く小高にもどつておもいきり小高の物であそんだり、金房の友だちと遊びたいです。夏休みにはいとこと花火やバーベキューをしつたり、冬休みには雪だるまをつくつたり、ゆきがつせんをやりつたいです。

一番したいこと いとことちと温泉に入つたり、いばらき県のはくぶ館に行つたり、いとことプールでおよぎたいです。

金房小学校 3年 東田 翔

ゆめ 小高に帰つておもいきり遊んで、げーむをして、ゆつくりおふろに入つてねたいし、夏になつて花火をしたいです。

一番したいこと 外で遊べないでおもいきり遊んで、おにごつこやふしおにをしたいです。



金房小学校 3年 富澤雄輝

ゆめ ぼくはきかい作りのめいじんになりたいです。りゅうは、ぼくはプラモデルのガンダムがすきなでもしきかい作りのめいじんになれたら本物のガンダムを作つてみたいです。

一番したいこと 海に行つてつりをして大物を釣るまかつて、じいちゃんにさしみにしてもらつて、みんなでおよぎたいです。ふん折つて世界中を旅してみたいです。

金房小学校 3年 遠藤 航

ゆめ 今住んでいる家から私の住んでいた家にもどつて大きくなつたらケーキやパンをつくつてお母さんたちによるこんでもらいたいです。パティシエになつて、上手になつたらみんなをもつとよばせたいです。

一番したいこと りょうこうにあいち県の名ごや市に行きたいです。名ごやには前か行つてみたいからです。そしてお姉ちゃんといっしょにまわりをちよつとたんけんしてみたいです。

金房小学校 3年 黒木 萌

ゆめ 自分のおばあちゃん、おじいちゃんのめんどうを見てお母さんのお手伝いをして家族と一緒にくらしつていきつたいです。そして、大人になつてちゃんと子どもを産んでお母さんとお父さんとおばあちゃんとおじいちゃんとおちつて生活したいです。

一番したいこと 昔の友だちに会つたいです。今はひなんして昔の友だちが28人もいたのに今はたつた3人なので昔の友だちに会つたいです。

金房小学校 4年 三浦芽依

ゆめ ぼくはしょう来はエンジニアになつてみたいと思います。理由は機械を直つてこまつている人を助けたいといつて気持ちがあるからです。機械をさわることは好きなのでこのゆめを選びました。なれたらいいなと思つました。

一番したいこと 昔の家へ帰り、その家で住みたいと思つました。いまは原発のえいきょうで家へは帰れないけど昔の家へ帰りつたいと思つました。

金房小学校 4年 大谷孝生

ゆめ テニス部です。なぜならもつとからテニスをやつているからです。しんさいがあるまえ、お友だちといっしょけんめいやつていたのに、しんさいがありました。なので、そのテニスのお友だちとまた会えるようにテニス部になりたいです。

一番したいこと しんさいがあるまえにやつていたてにすです。なぜならわたしはまだ入つたばかりだつたけどお友だちがたくさんいたからです。

金房小学校 4年 佐藤 愛

ゆめ ひなん区いきの中にある家にかえり、家の外にある田んぼと森林や木にかこまれて、なるべく自然にちかじょうきょうで家に住みたい。

一番したいこと ふつこうにたすさわり、ひなんくいきにすんでいた人たちをひなんくいきにある家にもどつてあげてえがおにしてあげたい。

鳩原小学校 4年 木幡涼介

ゆめ 世界一周旅行です。飛行機や船で世界一周したいです。なぜかといつて、世界にはまだ知らない国があるからです。船で海をわたつて飛行機で知らない国やつたことのないくにいきつたいです。

一番したいこと 3月9日からの香港旅行でたのしく遊んできしゃけんやテレビのしゅざいにこたえることです。なぜかといつて人前になるとはずかしくてしゃべれなくなるからです。なので、はずかしながらにしゃべりたいです。

鳩原小学校 4年 井戸川明詩

ゆめ 消防士になりたいです。なぜなら、地しんがあつて、ボランティアに来てくれて、わたしたちを楽しく明るくしてくれました。そして助けてくれました。わたしも人を助けたいと思ったからです。

一番したいこと 小高の家にかえつて、友達たちとあつことです。その理由はひなんした友達に一度あつたかあつてないかなのでみんなにまたあいたいです。

鳩原小学校 4年 海老沢七虹

ゆめ お花やさんです。お花が好きだからお花やさんがいいし、お花はまだ全部しらないから知らない花、めずらしいお花をみつけてみたり、知りたいなあとおもつたからです。お花やさんはお花をきれいにすることも大じだから、みのまわりをきれいにしてお花やさんになりたいです。

一番したいこと 外でおもいきり遊ぶことです。今はほうしゃのうのせいで外で遊べないからです。ゆうがたまで9時くらいから楽しく遊びたいと思っています。

鳩原小学校 4年 長谷川冬美

ゆめ バスケセンシュです。しょうらいぼくは、いっぱいあいにでてかつやくしたいです。いっぱいがんばつて、カッコイイバスケセンシュになりたいです。

一番したいこと みんなを元気にしたいです。なんでかという、ぼくはやくにたつていないので人を明るくしたいです。ぐたいてきには、笑わせたり、人と遊んだりしたいです。

鳩原小学校 4年 江口徳好

ゆめ わたしは、みんながみとめる大物女ゆうになりたいです。芸のう人で一番になれたらうれしいなあ。あとはかわいいアイドルになつてかんきゃくを全員ファンにさせることがゆめです。

一番したいこと ひなんしている友達といますぐに会いたいです。そしたらいっしょにたくさん遊びたいです。それがいまいちばんしたいことなのです。

鳩原小学校 4年 石田瑞希

ゆめ ようち園の先生になりたいです。そのわけは、子どもとふれあえるからです。あやしたりするのは大変ですが、いっしょにあそぶのがとても楽しうだったからです。

一番したいこと はとはら小5年が全員集まつてあそびたい。猫といっしょにくらしたい。

鳩原小学校 5年 半杭美奈

ゆめ 「保育園の先生」になることです。理由は、わたしは赤ちゃんが大好きだしお世話をするのが楽しうからです。お店のレジをしてみたいです。理由は、お母さんがやつているのを見ていたからです。

一番したいこと 家族みんなで「ディズニーランド」や「ディズニージー」、「温せん」などに行きたい。前の友達と遊びたい（お母さんの友達の子どもと）

鳩原小学校 5年 古内朋香

ゆめ けいさつ官になつてけい備犬の指導をする人になることです。理由は、犬の種類が大好きで、インターネットで「けい備犬」としらべたら、ばくだんなどをみつけてたくさんの人をすくうとかいてありました。だから私はたくさんの人をすくうたいと思ひました。

一番したいこと また、家族みんなでいっしょにすみたいです。（ペットも）また、学校のみんなどいっしょにべんきようしたり、あそびたいです。

金房小学校 5年 佐藤友南

ゆめ 1つめはかいごです。理由は、おばあさんやおじいさんたちがいて楽しうだからです。だからいまのうちおばあさんやおじいさんといっばいおはなしています。2つめはようち園の先生です。理由は、小さい子がかわいいし、おもしろいからです。

一番したいこと 小高にもどつてみんなとくらすことです。理由は、いまおじいちゃんとおばあちゃんとお父さんとバラバラなので小高に帰つてみんなであつたいです。

金房小学校 5年 只野千咲都

ゆめ ペットショップのトリマーになりたい。そのためにべんきようをがんばつています。動物病院になりたい。動物をすくうたいから。

一番したいこと 早く犬の「パズル」と散歩をしたい。理由は、車にひかれてけがをしちゃつたから。

金房小学校 5年 一条彩花

ゆめ サッカー織手。震災で今はサッカーを続けていません。中学校になつたら部活でがんばつてサッカー織手になつて福島のみんなどを応援したいです。

一番したいこと 友達とディズニーランドに行く事。震災ではなればなれになつた友達といっしょにディズニーランドに行きたいです。

金房小学校 5年 三浦尋斗

ゆめ バスケ選手になつて世界一になることです。理由は、バスケ部に入つて「もつとうまくなりたたい」と思っているからこの夢を選びました。そのため今必死になつて練習しています。

一番したいこと 家ぞくで世界一周りよ行にいつてみたいです。理由は、今世界はどうなつているか見てみたいし、まだ知らない国があるからと思ひ書きました。

金房小学校 5年 遠藤 蓮

ゆめ プロ野球になること。

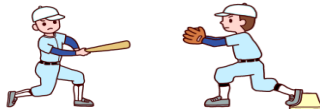
一番したいこと 小高にもどりたたい。



鳩原小学校 6年 古内 亘

ゆめ プロ野球選手になること。

一番したいこと 金房野球スポーツ少年団の人たちといっしょに試合をしたい。



鳩原小学校 6年 海老沢颯大

ゆめ バスケ選手で福島のNo.1になること。

一番したいこと バスケの練習。



鳩原小学校 6年 江口朝敏

ゆめ 小さい子が好きだから、小児科の看護師になりたい。

一番したいこと 香港ディズニーランドで遊びたい。



鳩原小学校 6年 井戸川陽香

ゆめ 鳩原小学校の震災前のフルメンバーと会いたい。

一番したいこと 小高に戻つて鳩原小で卒業式を行つて元のメンバーで卒業したい。



鳩原小学校 6年 梅田 輝

ゆめ はやく家に帰りたたい。

一番したいこと 外でおもいきり遊びたい。



金房小学校 6年 鎌田順哉

ゆめ はんさきの家にもどることです。

一番したいこと そとにでておもいきりあそぶことです。



金房小学校 6年 志賀しずな

ゆめ 友達と会うことです。理由は、今まで一緒にいた友達と笑つたり、泣いたりなどまた思ひ出を作りたいからです。

一番したいこと みんなでおもいきり外で遊ぶことです。体を動かす機会がないからです。

金房小学校 6年 山崎知愛

ゆめ 青年海外協力隊になることです。青年海外協力隊になつて、学びたくても貧しくて学校に通えない子供が楽しく勉強できるような教師になりたいです。

一番したいこと 放射線の気にならないところを外でいっぱい遊ぶことです。



金房小学校 6年 杉本 舞



にこにこ親子体操教室参加者募集!

カラダを動かして親子・家族のスキンシップ!
元気に運動! みんなで一緒に健康家族!

どこで: サンライフ南相馬 集会室

いつ: 月2回 木曜日 10:30~11:30

だれが: 未就園児と保護者(おじいちゃん・おばあちゃんも歓迎)

いくら: 1回 500円

持ち物: 室内用シューズ(親子とも) 飲み物・タオル

申込・問い合わせ: サンライフ南相馬 23-5507



初回は5月10日(木)

@@@@@大変お待たせいたしました@@@@@

	<p>未就園児の遊び場 再開します! 5月17日(木) 10:00~12:00 サンライフ南相馬 明るくなった集会室 親子とも室内シューズ持参 問い合わせ: 担当 久保田 080-5556-6419</p>	
	<p>ロボ共遊戯</p>	

60歳からの元気づくり
貯筋運動【自重筋トレ】教室

結うサロニット

毎週月曜コース
毎週水曜コース

いずれも10:00~11:30
会場: サンライフ南相馬
0244-23-5507

自分の体重を使って
誰でも簡単
効果は必ず

貯筋通帳持ってる?が合言葉のまちに!

屋内退避・放射性物質などの影響で、存分に体を動かせなかったみなさんがつどい、お茶とおしゃべりそして軽い筋トレで心も体もリフレッシュするコミュニティが創出されています。

無料体験1回OK
続けられれば、なおOK
途中からの参加もOK

フットワークをよくして、若者が避難中のまちの元気づくりに出番で~す。
どうぞお出かけください!
お待ちしております。

- 小学生バレーボールスポーツ少年団
担当 宮下【090-4632-0606】
 - 小学生剣道スポーツ少年団
担当 鈴木【090-2027-8201】
 - みなみそうま遊夢チアリーダー
担当 佐々木【090-2020-9146】
 - フォークダンス
担当 橋本【0244-23-6669】
 - スポーツ吹き矢
担当 柳葉【0244-22-3785】
 - まちのみんなのバレーボール塾
担当 門馬【090-2954-7344】
- などが再開しております。詳しいことはそれぞれの担当者にお尋ねください。
その他のことは
090-8258-0840江本まで。

「めぐりあい」全国特派員名簿

全国各地の特派員です。全国に散らばってしまっただ南相馬市民の皆さん、お近くの特派員まで声をお届けください。

南相馬市	堀川直人	09089266247	北海道	林恒宏	09069971279	
	赤石澤啓雅	09087807208		茨城県	今井一秀	09052362200
	愛原利昌	09062229278		群馬県	小出利一	09039120043
	鎌田博幸	09029902000			片ヶ瀬紀一	0273730510
	高橋由光	09046328240		埼玉県	小野崎研郎	09017356275
	高倉紀子	09055728938			駒宮淳子	0485247067
	羽生賢次	09073305621		山梨県	芦沢恵介	09033383731
	小松庄一	08055618964		富山県	富山311ネット	09084750423
	杉森哲也	0244263340			千葉県	林仁子
	山田雅彦	09032376881		川瀬周平		09040657367
	石川俊	09036462159		亀野陽太郎		0434810711
	大石岳彦	09072408192		東京都	高野敏雄	09020256065
	宮下亨	09046320606			吉谷剛	09014075926
	佐久間光弘	0244242953			森川貞夫	09041215463
	鈴木敬徳	09027944725			鈴木昌之	09077389534
	片山智之	09022717978			澤田和子	0339051830
	江本節子	09082580840			森田織光	0357533931
	佐々木春水	09020209146			山崎律子	0357260732
	佐藤清彦	09082543968			木藤直隆	09085657022
	久保田千春	08055566419			服部睦子	09093487627
相馬市	杉岡水佳	09020206757	神奈川県		岩瀬裕子	08032532659
	福島市	奥本英樹		鈴木優香子	09042494334	
	福島市	古小高祥浩	09087453966	西野耕太郎	09086839609	
		あづま総合体育館 (山本聡)	0245931111	愛知県	江本潤子	09061479606
		虹の会	0245297021	滋賀県	河北純子	09058877109
三春町	遠藤麻希	08060397732	京都府	河		
白河市	矢吹和士	09010674067		大阪府	松田雅彦	09077532786
塙町	藤田健	09068544660	山口県	樋口祖照	09084801405	
				福岡県	山川敏武	09071375687
会津若松市	岩橋香代子	09053541280	山口県	今井正人	****	
会津坂下町	二瓶恭子	09087809621	長崎県	古川隆三郎	09033283522	
			宮崎県	井上聖子	08039824144	
			鹿児島県	太田敬介	0992294222	
			沖縄県	矢貫卓博	09019477935	
				長堂和男	09025113562	

【訂正とお詫び】

2月29日発行の「めぐりあい」第10号の大甕小学校の記事の中で復活祭の日付が2月17日と有りましたが、平成23年10月17日の誤りでしたので訂正してお詫びいたします。

編集後のつぶやき (あかのふたこと)

- ・桜咲き 高速開通 相馬まで
まだまだ遠い 仙台いわき
- ・ゆめ一つ 友達みんな 元気かな
思う存分 外で遊びたい

結うすぽっと

刺し子(さしこ)とは、手芸の一分野で、布地に糸で幾何学模様などの図柄を刺繍して縫い込むことで、保温、補強等のため木綿布に木綿糸で補強したものが始まりとされています。さしこを一針一針縫うようにこの地域医療応援団の輪が広がるようにという思いを込めてこの言葉をつけました。予防医療としてのスポーツ・文化活動の振興・こころいい第三の居場所が創出されるようみんなで力を合わせましょう！

第2号 2012年3月31日

発行 NPO法人はらまちクラブ

975-0071 南相馬市原町区深野字台畑15-2

Tel・Fax 0244-22-2564

URL: <http://npoharamachiclub.jp/>

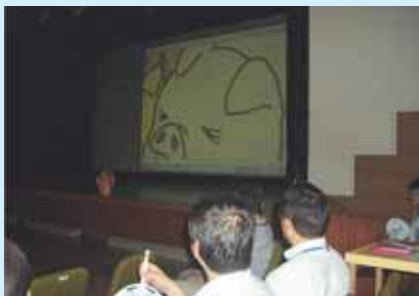
福島県相双地域医療再生計画とは

平成21年から25年末までの5年間の間に医師確保対策や、緊急医療体制の構築を行い地域医療再生計画のフォローアップを行うと共に、住民協働で地域医療を守る取り組みを支援し、地域が一丸になって地域医療再生を推進します。

22年度の事業紹介

①地域医療再生フォーラム1 「相双地区の子ども医療の現状」

と き：平成22年8月21日
と ころ：サンライフ南相馬
参加者：150余名



②地域医療再生フォーラム2 「家庭医療について」

と き：平成22年12月19日
と ころ：ステーションプラザ双葉
参加者：180余名



③さしこ結うすぽっと座談会

平成22年9月27日にサンライフ南相馬において、さしこプロジェクトメンバーによる第1回目の座談会が開催されました。

簡単な自己紹介やフォーラムの報告と今後の地域医療の進め方、そして座談会は子ども医療や救急医療をテーマに絞った話がたくさん出されました。

子育て世代のママからは、夜いつでも子どもを診て貰える環境が整っていないと不安だとか、ママ自身の医療の知識をいかにつけていけるかが課題であるなどの話がありました。

なお平成22年10月25日にヘルスケア双葉においても第2回目の座談会が開催されました。

④住民意識アンケート&まちかどアンケート

住民意識アンケートは相双地域の住民が日頃感じられている地域の医療体制や医療ニーズ、地域医療の現状確認のため平成22年9月に実施しました。対象は相双地域に住所を有する20歳以上の男女800名、有効回答数344名。詳しくは福島県保健福祉部地域医療課ホームページをごらんください

★医療満足度…平日昼間 たくさんあるので十分(6.8%) 特に不便はない(52.4%)

受けたい診療科目がないので不便(29.4%)

少なくて困っている(11.5%)

★今後充実してもらいたい医療機能…救急医療(65.1%) ガン医療(35.5%)

周産期(産科)医療(24.7%) 心疾患医療(24.4%)

みんなで地域医療を守り育てるために

みんなで元気になる集会開催

平成23年11月27日原町区福祉会館にて参加者100余名

主催：NPO法人はらまちクラブ

共催：南相馬市社会福祉協議会、南相馬市老人クラブ連合会
福島県・福島県南相馬市

第1部 元気一番！みんなの「元気交歓しゃべり場」



一人暮らしの自分が怪我をして、避難している息子達に心配をかけたくない！！
…by江本理事長

大震災の後の原発事故によって避難をしいられた市民が今一番感じているのが、強いストレスそして運動不足です！！

こんなお話がありました！

- ★仮設住宅の生活でみんな運動不足になりがちで困っています。
- ★このまちにはお医者さんが少ないのだから南相馬市専用ドクターヘリの設置をお願いしたい。
- ★医者や看護婦が足りないと聞いている。患者にしても診療時間が午前のみなど、とっても不便。
- ★原発事故で避難したが、避難先でも掃除やウォーキングを毎日やって汗をかいていたので今でも元気に生活できている。
- ★医師不足なら専門の診療科目以外の診察を可能にして総合診療所の仕組みを考えるべきである。

放射線は怖がらない、でもあなどらない。子ども・妊婦・若い人には十分注意して接するのが大切。やさしく見守るのも大事。これも地域医療のひとつ。

第2部 講演「貯筋<筋肉貯金>運動のススメ」

鹿屋体育大学学長/東京大学名誉教授：福永哲夫先生



* 人間は年を取るとどうなるのか？

- 体脂肪率が増えて筋肉の量が大幅に減少(特に脚の太ももの筋肉)
- 歩行が困難になり、最悪の場合寝たきりに

* 寝たきりにならないためにも、貯筋運動をしよう！！

貯筋運動とは…自体重を利用して効果的に筋力をアップできるトレーニングです。
座位と立位プログラムがあり、自宅でも簡単に行うことができます。

いつまでも元気に自立した生活を送るためには筋肉を一定水準以上、維持していかなければなりません。そのためには筋力トレーニングが欠かせなくなってきます。筋肉を鍛えれば神経も鍛えられるので一石二鳥！いつまでも若々しい脳を維持することができます。

～使って貯めよう筋肉貯金～お金は借りることができますが、筋肉は借りることができません。自分で貯めておくしかないので。そして筋肉を貯める唯一の方法は使うことなのです。

お茶とおしゃべり、そしてかる～い筋トレ：貯筋運動教室

サロン・結うスポット開催中!!

～みんなが戻ってくるまで元気であるために久しぶりに顔をあわせて、少し体を動かしておきましょう！を合い言葉に“お茶とおしゃべりちょっと筋トレ”そう、自分の身体は自分で守らなくちゃ！
いっぱい笑って、いっぱい動いてストレス解消にはここが一番！みなさんも是非参加してみてください
いね。福永先生が推進する貯筋運動をみんなでやると楽しいよ～

サロン・結うスポットの流れ

①はじめのあいさつ



②準備運動



③座位貯筋運動



④立位貯筋運動



⑤お茶とおしゃべり



⑥みんなで片付け



参加者の声

- ★毎回楽しく参加しています。みんなでやると、きつい筋トレも楽しく感じます。
- ★結うスポットのお陰で体が楽に動くようになりました。
- ★1人で家にいても誰とも話さないの、お茶とおしゃべりの時間が一番楽しみです。
- ★自宅でも毎日貯筋運動をしています。やらないと体に変な感じになります。
- ★今月で4万円の貯筋になりました。自分に厳しく生活しています。

《4月からも継続しま～す!》

4月からはそれぞれのコースごとのサークル活動となります。

毎週月曜コース

場所：サンライフ南相馬
時間：10時～11時30分
準備：飲み物、タオルなど

毎週水曜コース

場所：サンライフ南相馬
時間：10時～11時30分
準備：飲み物、タオルなど

申し込み・お問い合わせ **サンライフ南相馬** 電話0244-23-5507

感謝のつどい&地域医療懇談会

を開催しました



〈主催：NPO法人はらまちクラブ〉

さる3月21日にロイヤルホテル丸屋にて、被災地の医療現場を支えてくださっているお医者様に対し感謝のつどいと地域医療懇談会が開催されました。お医者様5名、市民の皆様約60名の参加でにぎやかな会となりました。お医者様からは被災地の医療の現状や、問題点などが提示され、改めて南相馬市の医療のあり方を考えさせられました。私達市民も共に力を合わせて地域医療を応援していきましょう!!

〈参加してくれたお医者様〉

- | | | |
|----------------|-------------|--------|
| 南相馬市医師会会長 | 原町中央産婦人科医院長 | 高橋 亨平様 |
| おがたメンタルクリニック院長 | | 緒方 慎一様 |
| 南相馬市総合病院 | | 根本 剛様 |
| 南相馬市総合病院 | | 原澤慶太郎様 |
| 東京災害医療センター | | 小早川義貴様 |



〈みなみそうま遊夢チアリーダー〉



〈高橋亨平先生に感謝状贈呈〉



〈参加の方々〉



〈感謝の口上〉



〈新相馬節〉

おいしゃさまへ（作文の朗読より抜粋）

この地域においしゃさんがいないとこまります。 ずっと南相馬市でがんばってください!!

南相馬市のこども代表より