みんなでつくろう大船渡 市民活動の輪

―第59回―

市は、ともに協働するまちづくりを目指しています。

このコーナーでは、大船渡市市民活動支援センター協力のもと、市内の市民活動団体やイベント情報などを紹介します。第59回は、どこ竹inまっさきの紹介です。

どこ竹inまっさき

■会のはじまり

東日本大震災後、末崎町で支援活動を展開した「霞ヶ関ナレッジスクエア」が竹とんぼ教室を開催しました。

教室に参加したメンバー代表の村上さんたちが、地域の子どもたちや住民にものづくりの楽しさを伝えたいと思い、全国で竹とんぼの普及を行う「どこ竹@竹とんぼ教室」の試験を合格し、２０１２年10月に有志５人で「どこ竹inまっさき」を結成、現在は８人で活動しています。

作業の様子

ものづくりの楽しさや、癒やしになればと思い体験の場づくりをしています。「かわいいね。きれいだね。」と喜んでくれる子どもたちの笑顔にやりがいを感じています。

■主な活動

◎親子ものづくり教室

末崎町の「居場所ハウス」で、夏休み親子ものづくり教室を開催し、竹を材料とした竹とんぼやチョウなどの昆虫模型、水鉄砲を作りました。

幅広い世代の参加があり、遊び方を教えながら交流しました。

◎ミニ門松づくり

東京都の（一社）高度映像情報センターの協力をいただき、仮設住宅にも飾れる門松作りを行っています。

◎町民文化祭への出展

末崎地区公民館主催の町民文化祭に、竹を使用した作品14点を出展しました。

竹で作った門松と竹とんぼ

手作りの楽しさやものづくりの魅力を一緒に体験しませんか。

▽問い合わせ先

どこ竹inまっさき代表村上正吉（☎㉗6828）

市民活動インフォメーション

みんなで一緒に学ぼう会～その58～ 「クラウドファンディング」・「助成金申請書」のポイントってなあに？

自分たちの夢や希望を込めた活動の継続を図るとともに、クラウドファンディングによる資金集めの方法、目標資金調達を達成させるための働き方、考え方、仕組みや商品の種類、または助成金申請のポイントなどを学びます。

▷**期日**＝２月13日（水）

▷**時間**＝午後１時30分～３時30分

▷**会場**＝大船渡市市民活動支援センター（サン・リア２階）

▷**講師**＝中野圭さん（特定非営利活動法人いわて連携復興センター）

▷**参加料**＝無料

▷**内容**

①クラウドファンディングの仕組み、商品の種類（購入型、寄付型、投資型）、資金調達（達成後支援型、即時支援型）

②助成金申請書の書き方、ポイント

・審査する側はどこを見ているのか？

・活動に合う助成金の見つけ方　など

▷**定員**＝10人

▷**申込先／問い合わせ先**＝大船渡市市民活動支援センター（☎FAX㊼5702）

■大船渡市市民活動支援センター　※フェイスブック、ブログ、ツイッターを随時更新中

▷所在地＝盛町字町10-11（サン・リア２階）　▷電話＝㊼5702　▷Ｅメール＝shimin@ofunatocity.jp

▷時間＝午前10時～午後６時【月～土曜日（祝日を除く）】　▷ホームページ＝http://ofunatocity.com/

いきいき！健康講座 ㉕

「冬の脱水」を予防しよう

夏場は熱中症対策として水分補給をしていたのに、冬場は喉が乾かない、トイレが近くなる、などの理由から水分を取る量が減っていませんか。

人間の体の約60％は水分でできています。運動などをしなくても毎日2～2・5リットルの水分を尿や便、汗、呼吸によって排出しているため、同じくらいの水分を飲食で取る必要があります。

これは季節が変わってもあまり変化がありません。寒い時期は熱中症の危険はありませんが、水分補給の重要性は夏の暑い時期と変わりません。

■風邪やインフルエンザ対策にも水分補給

風邪やインフルエンザの予防のためにマスクをしている人を見かけますが、予防には「手洗い」「うがい」「マスク」のほかに「水分補給」も大事な予防策の一つです。

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動し、反対に湿度が50％以上になると活動が急激に低下します。

水分補給は喉や鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスをタンや鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

また、風邪をひいたときは発熱や下痢、嘔吐（おうと）などの症状によって体から水分の排出が多くなるため、普段以上に水分を補給しましょう。

■心筋梗塞（こうそく）、脳卒中などの予防に水分補給

寒い時期には心筋梗塞や脳卒中の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ですが、水分補給も関わっています。水分摂取量が少なくなると、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態になります。

このドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす可能性が高まります。

■脱水症状のサイン

手先などの皮膚がカサカサする、口内が粘る、体がだるくなる、目まいや立ちくらみが起こるなど、体に異変を感じ、水分を摂取しても改善しない場合は、かかりつけ医を受診しましょう。

■冬の脱水を防ぐには

脱水予防のために、喉の渇きにかかわらず2～3時間おきにコップ1杯、1日に8回程度水分を摂取するように心掛け、食事もバランス良く3食きちんと取りましょう。

感染症により持続する下痢や嘔吐（おうと）、発熱で大量に水分を失ったときは経口補水液がおすすめです。ただし、経口補水液は塩分の過剰摂取になりますので脱水が疑われるときの飲料として活用しましょう。

なお、かかりつけ医から水分量を制限されている人は、その量を守りましょう。

空気が乾燥していますので、加湿器を使用する、濡れタオルを干しておくなど、室内の湿度を保つことも脱水の予防につながります。

▽問い合わせ先

地域包括ケア推進室（☎内線439・440）

子育て日記 ㉔

■炭釜成（あきら）・恵子（けいこ）さん夫妻のお子さん

（末崎町字中野）

炭釜（すみがま）　紳之介（しんのすけ）　くん　（４歳）／写真左

羽那（はな）　ちゃん（２歳）／写真右

●お子さんへのメッセージ

いっぱい笑っていっぱいおしゃべりして一緒に大きくなろうね！　（お父さん・お母さんより）

●今後のまちづくりに望むこと

子どもの夢や可能性が地元にいながらもかなう・伸ばせるまちになっていくことを望みます！

≪募集中≫　「子育て日記」に掲載する小学生ぐらいまでのお子さんを募集しています。応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

▷**あて先／問い合わせ先**

〒022-8501（住所記載不要）

秘書広報課広聴広報係（☎内線210）

▷問い合わせ＝市役所☎0192㉗3111