



私は町の管理栄養士の仕事をしています。普段は、住民の皆さんへ健康に役立つ情報提供をするため、料理教室の開催や、ご要望があれば自宅訪問や電話などで食生活に関する相談を行っています。また、地区の皆さんと一緒に健康づくりを推進するための活動にも携わっており、先月15日に戸倉団地で開催された、「戸倉のみんなであつまっぺし」にもこれまで参加してきました。

戸倉地区は震災前から運動行事が活発だった地域ということもあり、バレーボールやグランドゴルフ大会等も再開しています。他の志津川、入谷、歌津地区と比べ、高齢化率が最も高い反面、要介護者が少ないという結果が出ており、高齢になっても元気な方が多いのは、日頃の皆さんの健康意識の高さだと感じています。

震災後は住民も減り、過疎化が進行していますが、戸倉と言えば“健康で長生き”というのが地区の特徴になるように、今後も地域活動に取り組んでいきたいと思います。

山田 峻輔（津の宮）



### 戸倉のみんなであつまっぺし

9月15日（土）沖田地区集会所周辺において『戸倉のみんなであつまっぺし』（主催／戸倉地区健康づくり隊、共催／戸倉コミュニティ推進協議会）を開催。グラウンド・ゴルフやウォークラリーが行われ、参加者は秋の風に吹かれながら清々しい汗を流しました。お昼には、特製はっと汁も振る舞われ大好評でした！



### ～素敵な家族を紹介～ あっとほ～む 阿部優さん（寺浜）



— 漁師として —

震災で住む場所を失い、家族全員で米山のみなし仮設で過ごした間もずっと息子と二人で戸倉の海へ通いつめていた。雨の日も雪の日も毎日。それはゼロからではなく“マイナスからのスタート”だったから…。

寺浜に新居を構え2年4ヶ月が経とうとした今、漁も震災前より少しは良くなってきた。健康一番、家族そろってにぎやかな毎日が過ごせればいいと思う。

夢は“家族旅行”かな。

阿部 優



後列／絵里奈さん・勇祐さん 真ん中／美穂さん・優さん・正代さん  
お孫さん／栄翔<sup>えいと</sup>くん（5歳）・詩菜<sup>しいな</sup>ちゃん（3歳）

ある日の午前中、戸倉公民館へ1本の電話がありました。『今日ね、家族みんなそろっているから、今、取材に来てほしいの！今すぐ来て～』急いで公用車を走らせ向かった先は寺浜の阿部さん宅でした。ご自宅では、冷えピタを貼り付けたお孫さんの栄翔<sup>えいと</sup>くんと詩菜<sup>しいな</sup>ちゃんがお出迎えしてくれました。いつもは保育所へ行っている時間なのに今日は少しお熱がありお休みしたそうなのですが・・・遊んでいるうちに元気になりました！よかったですね。

今回のあっとほ～むは・・・阿部優さんからの御紹介で“須藤長夫”さん（津の宮）です。

よろしくお願ひしま～す！