

「鶴岡市避難者支援だより」を閲覧できるホームページが変わりました！「つながろうNET」(<http://tsunagarou.net/>)のトップページから「おすすめ情報」→「印刷物・ホームページのご紹介」→「鶴岡市避難者支援だより」でたどり着きます。「つながろうNET」はインターネットにつなげる携帯電話からも見る事ができるサイトですのでご活用くださいね(^\_^)/

(※「鶴岡市避難者支援だより」はPDF閲覧ですので、パソコンのみでの閲覧となりますのでご了承ください。)



**ご存じですか?・・・生活不活発病**

「動かない」状態が続くことで心身の機能が低下し、「動けなくなる」のが**生活不活発病**です。

避難者の皆様は、気候も風土も文化も違う鶴岡市に避難して生活しておられます。大きな環境変化の中、もしかしたら生活動作にも変化があるかもしれません。下のチェックリストを使って、生活動作の変化を調べてみましょう。「震災前」と「現在」で、それぞれあてはまるところに印をつけてみてください。

**【 生活不活発病チェックリスト 】**

\*厚生労働省ホームページより

	震災前	現在		震災前	現在
<b>屋外を歩くこと</b>			<b>車イスの使用</b>		
・遠くへも一人で歩いている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・使用していない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・近くなら一人で歩いている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・時々使用する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・誰かと一緒に歩いている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・いつも使用する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・ほとんど歩いていない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
・外は歩けない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>外出の回数</b>		
<b>自宅内を歩くこと</b>			・ほぼ毎日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・何もつかまらずに歩いている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・週3回以上	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・壁や家具を伝って歩いている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・週1回以上	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・誰かと一緒に歩いている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・ほとんど外出しない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・這う(はう)などして動いている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>日中どのくらい体を動かしていますか?</b>		
・自力では動き回れない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・外でもよく動いている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>身の回りのこと</b> <b>(入浴・洗面・トイレ・食事など)</b>			・家の中ではよく動いている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・外出時や旅行の時に不自由はない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・座っていることが多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・自宅内では不自由はない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・時々横になっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・不自由があるがなんとかしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・ほとんど横になっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・時々人の手を借りている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
・ほとんど助けてもらっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>*赤い□にチェックが多い → 要注意です!</b>		
			<b>*「地震前」より「現在」のほうが下の欄にチェックが入っている → 下の※へ!</b>		

**※今日から、意識的に“動き”ましょう!**

- ①家庭や地域で、**楽しみや役割**を持つ。(気分転換を兼ねて**散歩・軽いスポーツ・趣味**を持つ)
- ②歩きにくくなくても、すぐに車イスではなく、杖や伝い歩きの工夫をする。
- ③身の回りのことがやりにくくなったら、早めに相談する。(「**トシだから仕方ない**」と思わずに工夫や練習で改善できます!)
- ④「**安静第一**」と思い込まずに、**疲れやすい時は“少しずつ回数を増やす”**ことで動く工夫をしましょう。
- ⑤病気かな?と思う時は、早めに受診し、どの程度動いていいか**医師に相談**しましょう。



**☺鶴岡市で無料で健康相談できる場所はありますか?**

**☝鶴岡市老人福祉センター**で**毎週(木)午後**から、**無料健康相談**が開催されています。60歳以上の方はぜひご利用ください。(鶴岡市老人福祉センター：鶴岡市馬場町 13-2 ☎0235-24-0066) 無料で健康機器、マッサージ機器などを利用できます。

また、産業保健推進センターでは被災された方からの健康上の不安や心の問題の**無料電話相談**を実施しています。

**産業保健推進センター**等における**健康相窓口**(メンタルヘルス含む)

☎0120-226-272 9:00~12:00、13:00~17:00 \*土・日・祝除く平日

※こころの専門家にご相談したい時は…

**無料こころの電話**(パブリックヘルスリサーチセンター) ☎0120-874-754 (火)(土)14:00~20:00



【5・6月の予定】

26 土	「自然の中でピザ作り体験 in 金峰」 午前8:50～野外炊飯(ピザ) 自然観察など 参加費 500 円(昼食代含む)
27 日	ひろびろフリーマーケット(中央児童館) 午前9:30～11:30 午後13:30～15:30 (午前と午後で店が入れ替わります) * 乳幼児～小学生までの衣類・おもちゃ・雑貨など 「ようこそ魔法の美術館」(最終日) 「光のアート」をテーマに見て触れて感じるこ とのできる参加・体験型の作品展示。子供から 大人までみんなが一緒に楽しめる展覧会です。 鶴岡アートフォーラム(馬場町 13-3) 0235-29-0260 大人 500 円・中学生以下無料 「凛々しい武者人形 端午の節句展」(最終日) 荘内神社宝物殿 料金 200 円/一人 9:30～16:30
28 月	やまがた森の感謝祭 2012(6/2) 森づくり活動 参加×切日 0235-66-5523
29 火	あそびの広場 戸外編・春 10:00～12:00 小真木原公園 (南多目的広場・体育館隣)
30 水	
31 木	
6/1 金	法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00～18:00(要予約) 山形法律相談センター023-635-3648 会場:鶴岡法律相談センター(鶴岡産業会館3階)
2 土	「みんな違って、みんないい…みんな一 緒!vol.3」開場 9:30 庄内町文化創造館 「シャボン玉で遊ぼう」中央児童遊園 午後2～3時まで小学生・幼児親子 とって大きなシャボン玉も作れるよ♪ やまがた森の感謝祭 2012 10:00～15:00 いこいの村 庄内 入場無料
3 日	おもちゃ病院 13:30～16:00 中央児童館 * おもちゃの修理をしていただけます。 診察無料、修理・材料費のみ実費負担
4 月	「部分月食を見よう」中央公民館 19:30～先着 50 名参加費無料(申込み 0235-25-1050)
5 火	
6 水	「保育園体験」自然の中で遊ぼう! 大網保育園 2才以上の未就学児と親 参加費 500 円(給食費)申込みはにこ♥ふる こども家庭支援センター0235-25-2741
7 木	
8 金	法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00～18:00(要予約) 山形法律相談センター023-635-3648 会場:鶴岡法律相談センター(鶴岡産業会館3階)
9 土	工業技術センター一般公開 9:00～16:30 庄内試験場 0235-66-4227
10 日	出羽庄内国際村ワールドバザール 10:00～15:00 当日大人・子供入場無料 * 大道芸パフォーマンス、歌・踊り・演奏。いろいろ な世界の料理を楽しめますが、ゴミの軽減のために 「マイ箸・マイ器・マイバック」をご持参くださいね!
11 月	
12 火	庄内地方避難者相談会 11:00～15:00 鶴岡市役所 * 自由来所型相談会です。福島県以外からの 避難者の方もおいでください。
13 水	
14 木	
15 金	法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00～18:00(要予約) 山形法律相談センター023-635-3648 会場:鶴岡法律相談センター(鶴岡産業会館3階) おとん映画会「ゼロからの風」(入場無料) 開場 13:00 開演 13:30 中央公民館市民ホール

親子で楽しむ あそびの広場 戸外編・春～外で元気に遊ぼう!

5月29日(火) 10:00～12:00 ※雨天時は6/8(金)に延期  
場所:小真木原公園 南多目的広場(体育館隣) 定員:先着 120 組  
保育園・幼稚園に入園していない子供と保護者が対象です。シャボン玉や製  
作遊びのコーナーもあります♪体を思い切り動かして遊ぶことができますから、  
動きやすい服装で来てくださいね!帽子・飲み物などは各自でご準備く  
ださい。(参加費無料ですが、事前にお申込みが必要です。)  
\* 申し込み:0235-25-2741 子ども家庭支援センター 

避難者招待 「みんな違って、みんないい…みんな一緒!vol.3」

6月2日(土)開場 9:30 庄内町文化創造館 響ホール(庄内町余目字仲谷地 280)  
「心のバリア」をなくし、どんな人でも同じ空間(楽しい空間)で楽しみながら歌や踊  
りなどを体感し、感動を共有する」との主旨で開催されるイベントです(´\_`)  
スペシャルゲスト「瑞宝太鼓(すいほうだいこ)」は知的障がいがありながら東京国際  
和太鼓コンテストで見事第二位に輝いた、世界で活躍する7口和太鼓集団です。  
瑞宝太鼓ドキュメント映画・公演の招待チケットをご希望の方は 6/1(金)まで、鶴岡  
市社会福祉協議会・担当:志賀 0235-24-0053 までご連絡下さい。



小ホール・入場無料  
パフォーマンス(歌・音楽・踊り…)10:00～12:20  
バザール(飲食・体験・展示ブース)10:00～14:30  
大ホール・要チケット  
12:30～14:15 瑞宝太鼓ドキュメンタリー映画  
14:30～シンポジウム 15:30～瑞宝太鼓 公演

自然に親しむ やまがた森の感謝祭 2012～森と水 まもり、いかしてつなごう未来へ

6月2日(土)10:00～15:00 いこいの村 庄内(鶴岡市千安京田字龍花山 1-1)  
参加無料です♪皆様お誘いの上、お気軽にご参加ください(\*^\_^\*)

- \* 販売コーナー:海と山のおいしいものがたくさん!(山菜・野菜・海産物)
- \* 体験コーナー:ネイチャーゲーム、クラフト、昔の遊び体験♪
- \* 展示コーナー:森づくり団体のパネル展示、絆の森活動紹介など
- \* 森の大抽選会:第一部 12:00～第二部 14:20～うれしい景品がいっぱい!
- \* 式典:12:30～13:20 オープニングは日本海荒波太鼓・西荒瀬保育園  
森林林業功労者表彰、森づくりがんばろう宣言、他

森づくり活動(森の手入れ体験:下刈、つる切りなど 13:30～14:20)は、事前申し込みが  
必要です。庄内総合市庁森林整備課 0235-66-5523 までお申込みくださ  
いね。(〆切 5/28(月)まで) 

情報収集 いろいろ調べてお役立てくださいね(´\_`)/

タウンページ 自分が避難者であることをお伝えして、申し込みましょう。  
家に固定電話を引いてなくても、今お住まいの地域のタウンページを  
受け取ることができます。特に、ご親戚・知人もなく鶴岡市に避難さ  
れた方は、医療機関・公共機関・飲食店、他、いろいろな施設の電話  
番号と住所を調べることができますから、ぜひ入手されてくださいね。  
タウンページコールセンター:0120-506-309



県民手帳 山形県民手帳 2012 版を無料で受け取ることができます。付録部分  
に、県内各地の郵便番号などの身近な情報から全国的な統計の中での  
山形県のようななど、たくさんの資料がコンパクトにまとめられてい  
ます。鶴岡市社会福祉協議会(にこ♥ふる 2 階):0235-24-0053



やまがた体験ひろば 今春に発行された小冊子で、山形県内各地で、親子でいろ  
いろな体験ができる場所の情報を集めたものです。内容的  
には、小さなお子さんがいないご家庭やご年配の方でも、  
ご利用できる体験も掲載されています。(例:イカの一晩干し  
体験、しな織り体験、等)  
鶴岡市子育て推進課:0235-25-2111 他、関係各所



つるおか市民便利帳 2012 避難者世帯には 1 冊ずつ送付されていると思  
いますが、お持ちでない方は市防災安全課にご相談ください。  
生活情報だけでなく、現在の鶴岡市に至る歴史や名産品な  
ど、被災地にいる親族や知人に紹介するときに役立つ内容  
となっています。「いざというとき」のページは必見です!  
避難者の方は→鶴岡市防災安全課:0235-25-2111

