

# 元気な笑顔が集まりました！

## 9月15日 飯館村敬老会

今年も「飯館村敬老会」が開催されました。全村避難後3回目となる今回は、飯館中学校仮設体育館を会場に開かれ、今年度対象の1155人(75歳以上)のうち、約370人の敬老者が



▲幼稚園児や芸能団体の出し物を笑顔で楽しむ皆さん

出席しました。

敬老会では、はじめに敬老者を代表して松林茂さん(伊丹沢)に村長からお祝い金が手渡されたのに続き、21組の金婚夫婦を代表して渡邊茂興さん・しづえさんご夫妻(飯樋町)に福島民報社と福島県老人クラブ連合会から表彰状とお祝い品が贈られました。その他、相馬農業高校飯館校家庭クラブ、飯館村社会福祉協議会、飯館ライオンズクラブから敬老者へそれぞれお祝い品が贈られました。

引き続き行われた懇親会では、草野・飯樋幼稚園の歌やダンスのほか、3つの団体から演芸が披露されました。また、徳島県阿波踊り協会所属の「娯茶平」と「飛鳥連」による阿波踊りが披露され、本場の踊りで敬老者を楽しませました。

# 内部被ばく検査と甲状腺検査を年に一度は必ず受けましょう

村では、内部被ばくと甲状腺の検査体制を整え、福島市のあづま脳神経外科病院で実施しています。

### 内部被ばく検査

対象：4歳以上の方  
ホールボディカウンタという装置を使って、体内の放射性物質を測定しています。検査では、食事などで取り込んだ放射性セシウムの量を測ります。摂取している食品が安全かどうかを確認するために、継続して測定することが大切です。



▲食事で取り込んだ放射性物質の量を、内部被ばく検査で継続して測定しましょう

### 甲状腺検査

対象：20歳以下、平成24年4月1日生まれまで  
原発事故後、体内に取り込んだ放射性ヨウ素の影響で成長期のお子さんの甲状腺がんが心配されるため、超音波で甲状腺を検査するものです。

現在行われている検査は、原発事故前の状況を調べています。甲状腺がんはゆっくり進行するため、長年にわたり、継続して検査することが大切です。早期に発見し治療すれば、治りやすいがんです。異常を早期に見出すためには、毎年検査を行うことが大切です。

【申込先】あづま脳神経外科  
○内部被ばく検査  
☎080-5737-5123  
☎080-5737-5124

○甲状腺検査：毎週水曜日  
月曜日から日曜日まで  
☎080-5737-5122  
※どちらの検査も要予約

当日は台風が近づくあいにくの天気でしたが、体育館の出入り口では、飯館中の生徒会と野球部の生徒が入場する敬老者に傘をさしかけて、エスコートする姿が見られました。



▲代表でお祝い金を受け取る松林さん



▲謝辞を述べる赤石澤備さん(上飯樋)

# 口腔・栄養教室 開催中！

65歳以上を対象とした「生活機能アンケート」で寝たきりとなる可能性のある「特定高齢者」に認定された方などを対象に、8月から月に一度、全4回にわたり口腔・栄養教室を仮設住宅などで実施しています。  
教室では、口の中の清潔を保ち楽しく食べる事ができるよう、「自分の目標」を掲げながら歯磨きの仕方を練習したり、また簡単でバランスの良い食事について学んだりしています。  
村地域包括支援センターでは、介護予防のための取り組みを行っています。ご相談があればお気軽にお問い合わせください。



▲歯科医の指導で口の中のマッサージを行う参加者  
☎村地域包括支援センター(☎024-562-4214)

# 運動教室で体を動かしましょう！



▲個人に合わせた運動が行えます

# ラジオ体操で健康づくり！

相馬大野台応急仮設住宅では、入居者の有志で毎朝ラジオ体操を行っています。

9月2日から、声を掛け合い、健康づくりのために毎朝6時30分から行っています。笑いがあふれる和やかな体操が好評で、現在は約30人が取り組んでいます。

村では、ラジオ体操で健康づくりに取り組む方を応援するため、場所や天気を問わずいつでも簡単にできるよう、今後タブレットでラジオ体操の動画を配信する予定です。



▲小山弘幸さん(草野)が発起人。皆さん元気に体操しています

いやしの宿を会場に運動教室を行っています。「最近体を動かす機会が減った」「避難してから体重が増えた」「膝や腰が痛い」など一人ひとりの状態に合わせて、自宅でもできる運動を行っています。みんなで楽しく気持ちよく体を動かしてみませんか？  
○開催日：毎月第2週・第4週の火・水・木・金曜日(祝日を除く)午前11時から12時半まで  
※10時45分までお集まりください  
○講師：YAGOMEディカルフィットネスクラブ(福島市)スポーツインストラクター