

12月1日、インターネット動画放送局「きぼうチャンネル」が放送を開始しました！

放送局名は村特産品「トルコギキョウ」の花言葉「希望」から、「制作する番組が村民に希望を与えることができる作品になる」ことを願って命名しました。

番組のラインアップは7本！それぞれシリーズ化してお届けします。



「われら飯館村民」

避難生活を過ごす村民それぞれの想いや、奮闘する姿を取り上げていきます。



「までのい食卓」

村で親しまれている料理の紹介番組です。調理のポイントをわかりやすく説明します。



「空から見た飯館」

無人航空機ドローンを使って上空から村を撮影。空からの風景をお楽しみいただけます。



「いいさて散歩」

村内を訪ね歩く散策番組。村の歴史ある名所や美しい絶景スポットを訪ねます。



「今昔物語」

震災前の村を、飯館ビデオ記者クラブのカメラマンが記録した作品集です。



「仮設住宅訪問」

村民の多くが避難している県内仮設住宅を訪問し、現状を伝える番組です。



「いいさてトピックス」

村イベントや学校行事など、村民の身近なニュースを紹介します。

きぼうチャンネルを見るには

パソコン・スマートフォンなどから

<http://kibou-ch.com/> へアクセス！

または、村ホームページから専用バナーをクリック！

平成28年3月末までに81番組を放送予定です！



**自分をいたわる
自分を大切に**

心の健康講演会

12月11日、村役場飯野出張所において、メンタルクリニックなごみの精神科医・堀有伸先生を講師に心の健康講演会が行われました。

当日は、避難先から自治会長や行政區長をはじめ、仮設住宅管理人など約50人が参加し、震災後に起こりやすい心身の反応や心のケアについて学びました。



▲目には見えない「こころ」を学びました

こころの変化は自分でも気づきにくいもの。あせらず、ゆっくり向き合ひましょう。

**震災前にやっていた趣味を再開してみましょ
楽しさを求めてみませんか**

震災前には行っていて、震災後に中断してしまっている趣味や楽しみはありませんか？前ほど楽しめないこともあるかもしれませんが、もう一度やってみませんか。それが自分をいたわって、ストレスへの抵抗力を高めることにつながります。

リラックスを大切に

神経がずっと緊張していると、「夜眠れない」「食欲がない」などの不調が表れます。そんな時は、肩の上げ下げや深呼吸をしてリラックスしましょう♪

心身の不調が強かったり、長引いたりする場合には、専門家に相談することも大切です。

飯館村の皆さんへ

被災地に暮らす皆さんは、震災以降、自分よりも他人を大切にしてきました。これからは、少しでも自分をいたわってください。

- ♥ 自分をいたわるために、今よりもたくさんの時間や気持ちを自分のために使うようにしてください。
- ♥ 他人に助けを求めたり、弱みを見せたりすることが上手になってください。周りの人が弱みを見せた時に、それを受けとめてあげるようにしてください。親しい・支え合う人間関係が、こころの回復のためには一番大切になります。



メンタルクリニック
なごみ 精神科医
堀 有伸 先生

見て、触れて体験

福祉用具展示会

11月17日、松川第一応急仮設住宅において福祉用具展示会が開催されました。参加した村民からは「普段触れる機会が少ない福祉用具も、触れて体験してみることが、便利さに気づくことができた」「こんなに便利なものなら試してみたい」と感想が聞かれました。

福祉用具とは：

高齢者や障害者の自立に役立ち、介護する方の負担を軽減するための用具・機器。

福祉用具について詳しくは、飯館村地域包括支援センターまでお問い合わせください。

☎ 024(562)4214



▲実際に便利さを体験です