

島しょ保健所三宅出張所

移転のお知らせ

島しょ保健所三宅出張所は、7月13日をもちまして港区海岸の東京都公文書館での業務を終了し、新たに7月16日より東京都庁第一庁舎41階（三宅支庁・三宅村役場臨時事務所の入っている階）で業務を再開いたします。どうぞお間違えのないようよろしくお願い致します

新しい電話番号は 03-5320-4557

 03-5320-4558

FAX 03-5388-1600

です。

詳しくは島しょ保健所三宅出張所

電話 03-3436-3654(7月13日まで)

三宅島噴火から1年

三宅島災害パネル展

2001. 7. 2(月)~7. 7(土)

都政ギャラリー(東京都庁議会棟 1F)

午前10:00~午後5:00(初日は午後0時~)

この度、パネル展を開催するにあたり、行政や島民の皆様にご提供いただきました写真は、災害の混乱のさなかに撮影されたものや噴火前の美しい三宅島の姿など、大変に貴重なものです。

会場では、島民ボランティアや東京センターのスタッフによる解説(語り部)を予定しております。お誘い合わせの上、どうぞ来場下さいませ。

主催:東京都/東京都三宅島三宅村/三宅島災害・東京ボランティア支援センター

お問い合わせ:03-3260-7573(三宅島災害・東京ボランティア支援センター)

:03-5320-7854(東京都総務局三宅支庁総務課)

三宅島の現状（その9）

平成13年6月25日

現地災害対策本部（神津島）

【島の現状】

6月10日からの三宅島は梅雨に入りましたが、梅雨前線が南下したままそれほど活発な動きをしていないことから、予想より渡島の機会に恵まれ、復旧作業も順調に進みました。しかし、14日から15日及び20日から22日まで梅雨前線が伊豆諸島に停滞し、活発な活動を繰り返したために雨模様が続いて渡島出来ませんでした。島内各所で泥流が発生しましたが、幸いに家屋への泥流被害発生や被害の拡大は免れました。

22日から雨による被害の応急復旧を進めていますが、伊豆諸島は24、25日の両日太平洋高気圧に覆われ、下層に湿った気流が入って濃霧注意報が発令されたため、視界が20メートル以下と渡船に支障を来しました。また、三宅島内では10～18ppmという高濃度の二酸化硫黄が検出されており、作業の中断も余儀なくされています。

三宅支庁の第二庁舎における夜間滞在の試行は順調に行っています。現在、滞在人数の拡大を目指して、役場、勤労福祉会館の脱硫施設整備を進めており、7月上旬には完成の見込みです。

【火山活動】

火山活動は4月に入ってから何度か振幅の大きな火山性微動が発生し、5月一杯観測され下旬から6月初旬にかけて3度の小規模噴火と降灰が確認されましたが、その後平穏な状態が続いています。火山ガスは、現在でも日量2万～3万トンが発生しているなど依然として大量発生が続いています。

5月16日から6月15日までの二酸化硫黄の1時間値の最高値は、三宅島空港の12.6ppm（6月4日）、5分値の最高値は同じく16.5ppmでした。

24日16時38分に空振を伴う震度1の地震がありました。

【復旧作業】

はまゆう丸とえびね丸で、およそ300名の人員が渡島し、復旧作業に従事しています。作業の方々は、蒸し暑い中汗だくになりながら頑張っています。

なお、19日には三宅島建設工業（株）の社員伊澤竹良氏（53歳）が、作業中に体調不良を訴えて三宅支庁で休養中容態が急変し、都内の病院に搬送されましたがお亡くなりになりました。ご冥福をお祈りします。

道路は、立根に引き続き、芦穴及び仏沢の仮橋が完成し現在、三七沢、空栗橋の仮橋設置に向けた準備工事を進めています。

水道の復旧は、大路水源から西回りで復旧を進めており、阿古配水池までの間が通水可能となったのに加えて阿古から神着間での工事を終え、三池地区から御子敷、南風平から薄木、三宅支庁から勤労福祉会館まで通水しました。

砂防工事は、梅雨に備えての土のう積み工事が概ね完了し、三七沢や川田沢などでは砂防ダムの工事に着手しています。現在は、工事用道路の建設や既設ダムの土取りを進めています。

NTTグループは、泥流監視装置用の通信回線の準備、ライフライン維持のため、泥流被害を受けやすい区間の整備及び携帯電話のサービス復旧に向けた準備を行っていきます。

東京電力では、島内電力需要増に対応するために日中は1,000KW発電を22日から実施しました。夜間はこれまで通り遠隔操作で500KWの発電に切り替えています。また、送電に関わる維持作業やケーブルの移設工事などを進めています。

【治山緑化事業の実施】

東京都では、三宅島噴火による土砂流出を早期緑化により防止することを目的にヘリコプターによる種子の空中散布を6月1日から実施しています。散布面積は、約35ヘクタール、使用種子はトールフェスク、バミューダグラスなど5種類の牧草です。阿古の仮設ヘリポートを基地に、散布用の種子を作ってはヘリに積んで散布するという作業を繰り返しており、6月中には終了の予定です。

【臨時診察室の開設】

三宅島には毎日300人以上の作業員が上陸し、復旧作業に当たっています。このため、作業員に怪我や事故などの発生が予想されるために救命救急を担当する臨時診察室を6月27日から開設することになりました。

医師1名、看護婦2名が三宅島に滞在し、診療にあたります。

【就労案内】

村役場では就労情報を提供し広報しておりますので、就労を希望される方は、三宅村村民課相談係(都庁代表：03-5321-1111 内線：45-640)にご相談ください。

なお、直近の情報は、ホームページ「三宅島を離れた村民のみなさま」をご覧ください。
(アドレス <http://www.miyakemura.com>)

お問い合わせ先 三宅支庁総務課行政係 電話：03-5320-7854
--

●平成12年度一般会計最終予算の内訳

(歳入)		金額(千円)	構成比(%)	村民一人当たり(円)	一世帯当たり(円)
科	目				
村	税	302,739	8.7	81,098	156,941
地	方				
交	付				
税		1,881,052	53.8	503,898	975,144
国	庫				
支	出				
金		105,651	3.0	28,302	54,770
都	支				
出	金	472,105	13.5	126,468	244,741
繰	入				
金		154,152	4.4	41,294	79,913
諸	収				
入		127,789	3.7	34,232	66,246
村	債				
の		231,800	6.6	62,095	120,166
他					
計		221,385	6.3	59,305	114,767
合	計	3,496,673	100.0	936,692	1,812,687

(歳出)		金額(千円)	構成比(%)	村民一人当たり(円)	一世帯当たり(円)
科	目				
総	務				
費		927,306	26.5	248,408	480,719
民	生				
費		694,682	19.9	186,092	360,125
衛	生				
費		284,411	8.1	76,188	147,440
農	林				
水	産				
業	費	134,795	3.9	36,109	69,878
商	工				
費		113,586	3.2	30,428	58,883
土	木				
費		90,279	2.6	24,184	46,801
消	防				
費		129,507	3.7	34,692	67,137
教	育				
費		432,626	12.4	115,892	224,275
公	債				
費		522,470	14.9	139,960	270,850
そ	の				
他		167,011	4.8	44,739	86,579
合	計	3,496,673	100.0	936,692	1,812,687

●平成12年度末地方債現在高(見込)

区	分	金額(千円)	構成比(%)	村民一人当たり(円)	一世帯当たり(円)
土	木	63,910	1.5	17,120	33,131
農	林	98,792	2.3	26,465	51,214
水	産				
業	債				
義	務	197,332	4.6	52,862	102,298
教	育				
債		0	0.0	0	0
社	会				
教	育				
債		340,819	8.0	91,299	176,682
公	営				
住	宅				
債		911,176	21.4	244,087	472,357
過	疎				
債		776,100	18.2	207,902	402,333
衛	生				
債		394,409	9.3	105,655	204,463
民	生				
債		238,719	5.6	63,948	123,753
商	工				
債		410,348	9.6	109,924	212,726
総	務				
債					
消	防				
債			0.0	0	0
災	害				
援	護				
債			0.0	0	0
臨	時	45,482	1.1	12,184	23,578
財	政				
特	例				
債		2,517	0.1	674	1,305
調	整				
債		249,109	5.9	66,732	129,139
減	税				
補	て				
ん	債				
等		23,827	0.6	6,383	12,352
災	害				
復	旧				
債					
一	般	3,752,540	88.2	1,005,234	1,945,329
会	計				
簡	易	395,946	9.3	106,066	205,260
水	道				
債		104,574	2.5	28,013	54,212
国	保				
(直				
診)				
勘	定				
債					
合	計	4,253,060	100.0	1,139,314	2,204,800

※人口(3,773人)、世帯(1,929世帯)は、平成13年4月1日現在の住民基本台帳の数値を用いました。
 ※消防施設整備事業に係る地方債は簡易生命積立金還元融資を受けています。

三宅村財政のあらまし

「村の家計簿」は現在どんな状況になっているのでしょうか?
 三宅村では年に2回、住民の皆様には財政状況の公表を行っています。
 今回は、一般会計・特別会計の平成12年度下半期(平成13年3月31日現在)の予算状況及び公営企業会計決算見込をお知らせいたします。

●平成12年度各会計最終予算の状況

区	分	上半期 予 算 額	下半期 補 正 額	合 計
一	般 会 計	4,029,959	△ 533,286	3,496,673
特	別 会 計	1,665,904	△ 1,665	1,664,239
国	民 健 康 保 険 (事 業 勘 定)	401,031	36,007	437,038
国	民 健 康 保 険 (直 営 診 療 施 設 勘 定)	397,429	△ 136,694	260,735
介	護 保 険 (保 険 事 業 勘 定)	291,384	2,425	293,809
介	護 保 険 (介 護 サービス 事 業 勘 定)	8,113	△ 1,309	6,804
簡	易 水 道	171,022	△ 52,396	118,626
老	人 保 健 医 療	396,925	150,302	547,227
公	営 企 業 会 計	618,205	△ 280,922	337,283
農	業 共 済 事 業	18,614	15,959	34,573
旅	客 自 動 車 運 送 事 業	158,853	△ 29,767	129,086
建	材 事 業	440,738	△ 267,114	173,624
合	計	6,314,068	△ 815,873	5,498,195

●平成12年度公営企業会計決算見込 (単位:千円、%)

区	分	収 入				支 出			
		予算現額	決算見込額	差引残額	執行率	予算現額	決算見込額	差引残額	執行率
農	業 共 済 事 業	34,573	32,770	1,803	94.8	34,573	32,851	1,722	95.0
旅	客 自 動 車 運 送 事 業	81,709	81,975	△ 266	100.3	129,086	120,509	8,577	93.4
建	材 事 業	57,000	55,344	1,656	97.1	173,624	164,550	9,074	94.8
合	計	173,282	170,089	3,193	98.2	337,283	317,910	19,373	94.3

※「三宅村財政のあらまし」は、「地方自治法第243条の3第1項」及び「三宅村財政状況の公表に関する条例」の規定により発行しています。

●平成12年度 下半期補正予算の概要

◎一般会計

・第8号補正(10月)	150,000千円
・第9号補正(10月)	90,000千円
・第10号補正(11月)	22,100千円
・第11号補正(11月)	43,373千円
・第12号補正(12月)	△1,073,757千円
・第13号補正(1月)	66,586千円
・第14号補正(1月)	10,761千円
・第15号補正(2月)	7,213千円
・第16号補正(3月)	△222,324千円
・第17号補正(3月)	276,540千円
合 計	△533,286千円

主な内容

- ・三宅村噴火災害生活支援資金貸付事業
- ・島外避難者生活支援対策事業
- ・個別訪問相談体制の確立
- ・海老網、タカベ網作成費助成事業
- ・災害対策本部経費
- ・住民情報ネットワーク事業
- ・情報連絡員の区市町村配置事業
- ・高齢者緊急移動車両の整備
- ・島嶼漁業振興施設整備事業
- ・三宅村立小中学校運営費

◎国民健康保険(事業勘定)特別会計

・第3号補正(12月)	309千円
・第4号補正(3月)	32,786千円
・第5号補正(3月)	2,912千円
合 計	36,007千円

主な内容

- ・直診勘定繰入金

◎国民健康保険(直営診療施設勘定)特別会計

・第5号補正(12月)	△141,071千円
・第6号補正(3月)	0千円
・第7号補正(3月)	4,377千円
合 計	△136,694千円

主な内容

- ・事業勘定繰入金
- ・予算組替

◎介護保険(保健事業勘定)特別会計

・第4号補正(12月)	0千円
・第5号補正(3月)	2,425千円
合 計	2,425千円

主な内容

- ・支給限度額一本化システム開発事業

◎介護保険(サービス事業勘定)特別会計

・第3号補正(12月)	△415千円
・第4号補正(3月)	△894千円
合 計	1,309千円

◎老人医療特別会計

・第1号補正(2月)	150,302千円
・第2号補正(3月)	0千円
合 計	150,302千円

◎簡易水道特別会計

・第3号補正(12月)	△52,396千円
-------------	-----------

◎農業共済事業特別会計

・第3号補正(12月)	12,920千円
・第4号補正(3月)	3,039千円
合 計	15,959千円

◎旅客自動車運送事業会計

・第3号補正(10月)	960千円
・第4号補正(3月)	△30,727千円
合 計	△29,767千円

◎建材事業会計

・第3号補正(3月)	△267,114千円
------------	------------

東京司法書士会
常設の無料法律相談開催場所(平成13年5月現在)

場 所	相 談 日 時	間 所	在 地	電 話	担 当 者 (支 部)
東京司法書士会 相 談 室	毎週水・土曜日 水15:00~18:00 土13:00~16:00		新宿区本塩町9-3	03 (3353)9191	司法書士法律相談員
東京商工会議所 中小企業相談センター	毎週火曜日 13:00~16:00		千代田区丸の内 3-2-2	03 (3283)7709	五十嵐誠家(中央) 江上頼雄(中央) 村尾めぐみ(千代田) 境 俊明(中央) 野見山晃太郎(千代田)
台東区役所 区民相談室	毎月第2・第4 火曜日 13:00~16:00		台東区東上野 4-5-6	03 (5246)1111	台東支部
東京法務局 墨田出張所	毎週月~金曜日 14:00~16:00		墨田区菊川 1-17-13	03 (3631)1408	墨田支部
江東区役所 2階ロビー	毎月第4水曜日 13:00~16:00		江東区東陽4-11-28	03 (3647)9111	同上
墨田区役所 区民相談室	毎月第3木曜日 14:00~16:00		墨田区吾妻橋1-23-20	03 (5608)1111	同上
大田区役所 区民相談室	毎月第3火曜日 13:00~16:00		大田区蒲田5-13-14	03 (5744)1111	大田支部
世田谷区役所 ブライツホール又は集会室	毎月第2金曜日 13:30~16:30		世田谷区世田谷 4-21-27	03 (5432)1111	世田谷支部
世田谷区役所 三軒茶屋分庁舎	毎月第4月曜日 13:30~15:30		世田谷区太子堂 2-16-7	03 (3419)3022	同上
渋谷区役所 区民相談室	毎月第1金曜日 13:00~16:00		渋谷区宇田川町1-1	03 (3463)1211	渋谷支部
目黒区役所 第5庁舎	毎月第3月曜日 13:00~16:00		目黒区中央町 2-5-13	03 (3714)0512	目黒支部
新宿区役所 第1分庁舎	毎月第2金曜日 13:00~16:00		新宿区歌舞伎町 1-4-1	03 (3209)1111	新宿支部
中野区役所 広聴課相談室	毎月第3火曜日 13:00~16:00		中野区中野 4-8-1	03 (3389)1111	中野支部
板橋区役所 情報処理センター4階	毎週木曜日 13:00~16:00		板橋区板橋 2-65-6	03 (3579)2288	板橋支部
東京法務局 豊島出張所	毎週木曜日 13:00~15:00		豊島区池袋 4-30-20	03 (3971)1616	豊島支部
豊島区役所 区民センター	毎月第2水曜日 10:00~12:00		豊島区東池袋 1-20-10	03 (3984)7601	同上
北区役所 区民相談室	毎月第2木曜日 13:00~16:00		北区王子本町 1-15-22	03 (3908)4752	北支部
練馬区役所 庁舎5階	毎月第2木曜日 13:00~16:00		練馬区豊玉北 6-12-1	03 (3994)2234	練馬支部
葛飾区役所 区民相談室	毎月第3木曜日 13:00~16:00		葛飾区立石 5-13-1	03 (3695)1111	城北支部
足立区役所 区民相談室	毎月第2水曜日 13:00~16:00		足立区中央町1-17-1 北館2階	03 (3880)5111	同上
江戸川区役所 グリーンパレス	毎月第1・第3 土曜日 13:00~16:00		江戸川区松島 1-38-1	03 (3653)5151	江戸川支部

場	所	相 談 日	時 間	所 在 地	電 話	担 当 者 (支 部)
府中市役所 市民相談	所室	毎月第2水曜日	13:00～16:00	府中市宮西町2-24	042 (364)4111	府 中 支 部
小金井市役所 市民相談	所室	毎月第1水曜日	13:30～16:30	小金井市本町 6-6-3	042 (383)1111	同 上
国分寺市役所 市民相談	所室	毎月第1月曜日	13:30～16:30	国分寺市戸倉 1-6-1	042 (325)0111	同 上
多摩市役所 市民相談	所室	毎月第4火曜日	13:30～16:00	多摩市貝取1724	042 (375)8111	多 摩 支 部
日野市役所 市民相談	所室	毎月第1木曜日	13:30～16:00	日野市神明 1-12-1	042 (585)1111	同 上
稲城市役所 議会	所室	毎月第2木曜日	13:30～16:00	稲城市東長沼2221	042 (378)2111	同 上
調布市役所 市民相談	所室	毎月第1・第3 金曜日	13:00～16:00	調布市小島町 2-35-1	0424 (81)-7111	調 布 支 部
狛江市役所 第一市民相談	所室	毎月第4月曜日	18:00～20:00	狛江市和泉本町 1-1-5	03 (3430)1111	同 上
立川市役所 広報広聴課市民相談室	所室	毎月第2火曜日	13:30～16:30	立川市錦町3-2-26	042 (523)2111	立 川 支 部
昭島市役所 市民課	所室	毎月第2水曜日	13:00～16:00	昭島市昭和町4-7-21	042 (544)5111	同 上
武蔵村山市役所 議会	所室	毎月第3水曜日	13:30～16:00	武蔵村山市本町 1-1-1	042 (565)1111	同 上
東大和市役所 市民相談	所室	毎月第3木曜日	13:00～16:00	東大和中央 3-930	042 (563)2111	同 上
青梅市役所 福祉センター	所室	毎月第3金曜日	13:30～16:30	青梅市東青梅 1-11-1	0428 (22)1111	青 梅 支 部
福生市役所 市民相談	所室	毎月第1木曜日	13:30～16:30	福生市本町5	042 (551)1511	福 生 支 部
あきるの市役所 秋川庁舎	所室	毎月第3金曜日	13:30～16:30	あきるの市二宮350	042 (558) 1111	同 上
八王子市役所 市民相談	所室	毎月第3木曜日	13:00～16:00	八王子市元本郷町 3-24-1	0426 (20)7227	八 王 子 支 部
町田市役所 広報広聴課	所室	毎月第1・3木曜	13:30～16:00	町田市中町 1-20-23	042 (722)3111	町 田 支 部
三鷹市役所 市民相談	所室	毎月第3月曜日	13:00～16:00	三鷹市野崎 1-1-1	0422 (45)1151	武 蔵 野 支 部
武蔵野スイングビル		毎月第2水曜日	13:30～15:30	武蔵野市境2-14-1	なし	同 上
西東京市田無庁舎		毎月第2木曜日	13:00～16:00	西東京市南町 5-6-13	0424 (64)1311	田 無 支 部
小平市役所 議会	所室	毎月第2火曜日	13:00～16:00	小平市小川町 2-1333	042 (341)1211	同 上
西東京市保谷庁舎		毎月第4木曜日	13:30～16:30	西東京市中町 1-5-1	0424 (21)2525	同 上
東久留米市役所 民生生活館		毎月第3水曜日	13:00～16:00	東久留米市中央 6-1-1	0424 (73)5111	同 上
三多摩支会事務局		毎週水曜日	17:00～20:00	立川市錦町 3-1-21	042 (527)1919	三 多 摩 支 会

※無料相談ご利用の際は、あらかじめ変更等のないことを確認の上ご利用ください。
 なお、不明な点は、東京司法書士会事務局(TEL03-3353-9191)へお問い合わせください。

保健所だより

東京都島しょ保健所三宅出張所 〒105-0022 港区海岸1-13-17 TEL.03 (3436) 3654
東京都公文書館3階 FAX.03 (3436) 3657

一般的に、病気になるためには、最低でも週1回の適度な運動が必要です。
健康と体力の維持には、週2回の運動は必要でしょう。

《健康に必要な運動回数》

- ① 基礎代謝が増加し、脂質代謝も活性化して肥満を解消。
- ② コレステロール減少や血圧降下作用があり、動脈硬化を予防する。
- ③ 適度な運動の後には、爽快感と幸福感が自然と湧いてきて、心のストレス解消にも非常に効果がある。
- ④ 免疫力が高まる。



また運動は、しだめができません。グループ歩行などで継続した運動習慣を工夫しましょう。

運動習慣は人生の必需品

健康は人生の宝ものです。そして現代人の健康を考える上で、最も不足しているのが運動習慣です。お仕事が重労働の場合は休養と節制が重要ですが、多くの場合、都会で便利な生活をしている限りは、そんなに体力を使いません。しかし本来人間には日常生活での必要を上回る体力が与えられており、それを維持するためにも相應の運動が必要になってきます。運動をしないでいると、やはり病気になるってきます。

週3回以上運動できるようなになると、積極的な体力づくりが期待できます。
運動強度は、無理せずに20〜30分続けられる程度の運動が推奨されます。

《運動の利点》

適度な運動には、概ね次のような効果があります。

- ⑤ 加齢に伴う骨密度減少を抑え、骨を丈夫にする。
- ⑥ 自律神経の機能が高まって、様々な体調も良くなる。

《自分に合った運動を》

ただし運動は自分に合わせて行うことが大切で、強い運動は関節障害も起こしやすくなり、動脈硬化などで心臓に病気のある方では突然死などの事故もあり得ます。病気のある方は医師の診断により、各人に合った適切な運動が必要です。

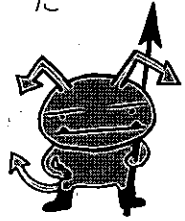


～家庭での食中毒を防ぐワンポイント～

たより早くできましたね。さあ、車に積んで、家族を起すところでしょうか。

ちょっと待ってください。おにぎりを握る前に手を洗いましたか。
ねほけまなごをこすりながら、おにぎりを握りませんでしたか。

手には「黄色ブドウ球菌」といって食中毒を起こす菌がいます。この菌は、昨年、大阪で大きな食中毒を起こした細菌です。黄色ブドウ球菌は、温度が上がるに爆発的に増殖し、その時に「エンテロトキシン」という毒素を作ります。この毒素は一度できると、加熱しても壊れません。せっかくなのお出かけなのに、食中毒にでもなったら台無しです。



おにぎりを握るとき

ワンポイント



- ① ご飯が炊けたら、少し冷まします。
- ② 手を石けんで洗い、よくすすぎます。
- ③ ご飯に直接さわらないように、ラップにご飯を盛り、菜箸で具を入れてそのまま握ります。
- ④ テーブルの上でしばらく冷まします。(暑い時には、その後、冷蔵庫で冷まします。)
- ⑤ ラップを取らずに、お弁当箱につめます。
- ⑥ 自動車で出かける場合には、トランクには入れないで、車の中なるべく涼しいところに置きましょう。

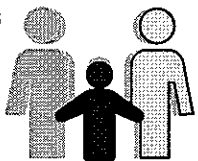
これから行楽に出かける機会が増えてきます。ちょっとした注意で食中毒は防げることがあります。ちょっとした工夫をねらってください。

三宅島で食品を取扱う営業者の皆様へ

三宅島においては、噴火災害により、食品衛生関係営業の許可更新手続きが不可能となっております。このため、避難期間中に営業許可期間が満了となった施設については、避難が終了してから営業再開の手続きを取ってください。なおこの場合の許可手数料については免除となります。

該当する営業者の方にはご連絡致しますが、ご不明な点などがありましたら、島しょ保健所三宅出張所までお問い合わせください。

行ってききました



5月14日、健康相談を兼ねて八王子市の三宅島「げんき農場」へおじゃまして頂きました。約60名ほどの皆様が交代制で、毎日40名の方が農作業に精を出しておられます。土日はお休みで、平均年齢は約67歳です。毎朝JR八王子駅近くからマイクロボスの送迎で農場に向かいます。農場では三宅島ゆかりの農作物の栽培が始まっており、アシタバの種まきや、赤芽イモやサツマイモを植える畑作りが、天気にも恵まれ順調に進んでいました。

作業の合間や昼休みを利用して、簡単なストレッチ体操や健康相談をさせて頂き、避難後の悩みや体調なご心配についても伺いました。

ある68歳女性の方は、高コレステロールと高血圧症で服薬中で、散歩などができていましたが体重が7kg

ふえたそうです。「夜間眠りにくかったのが、げんき農場で働き始めて、ぐっすり眠れるようになった」とのこと。血圧を測定したところ正常で血圧「ノットロールも良好でした。」

ある75歳男性の方は、不整脈と高血圧症で月一回通院服薬中です。「諸々注意しているつもりだったが体重が5kgふえてしまった。げんき農場で働き始めて体調が良くなった。」血圧を測ったところ正常上限くらいでした。カモチの方で、5kgはあるうかという草刈り機を一日中振っていらっしやいました。

またある60代女性の方は、「避難後は縫い物や編み物、折り紙などで時間を過ごすことが多かった。肩こりや手指のこわばりがあったが、げんき農場で働くようになってからは、そんな症状が段々に無くなった」とのこと。

ある60代女性の方は、「早く島へ帰りたいが、皆と働けるのがうれしい。エレベーターのない団地もあり、ひざを痛めた知人もいるが、私はどうして働けることがありがたいです。」
また69歳の女性の方は、「げんき農場で働くようになって生活がきちんとできるよつになりました。」「高血圧で服薬中で、測定では少々高めでしたが元気がよくなりました。」

「高齢の方々が多く、きつい日差しの中、集団での農作業は決して楽な仕事ではないのですが、土に親しみ、体を使って働けることは、生活にも規則正しいリズムが生まれ、体調にも良い影響をもたらします。保健所では今後毎月2回程度三宅島げんき農場で健康相談等を続けたいと考えています。三宅島へ帰る日のためにも、健康維持の工夫をしてみよう。」

言葉の力

言葉の力

言葉は、心にとっては抜き身の刀と同じです。ちよつとした言葉でも相手の心を簡単に傷つけることもできます。すたすたに切り裂くこともできます。実際、殴り合いで人間関係が崩壊するよりは、心ない言葉の応酬で破綻するの方がずっと多いんじゃない。

省みれば自分の心だって本当はとてもデリケートなのに、相手の心を

言葉で殴りつけているように、つい無頓着にながちです。

避難生活のよつに逆境の時にこそ、自分の言葉を律する工夫を心がけてみませんか。難しいことはありません。優しい言葉、明るい言葉、希望のもてる言葉を、いつもより多く話すことを心がけるだけでよいのです。あなたのおかげで、きっと生活の場が変わってまいりますよ。



悪徳訪問販売に

ご注意ください!

訪問販売で、保健所等の職員を装い、高額な商品売りつける商法があります。皆様も被害に遭わないように気をつけましょう。

な空気清浄機や掃除機を買わされる。

■水に薬品を入れ、黄色やピンクに着色した水を見せ、「この水にはこんな有害な物質が入っているので、浄水器をつけたほうがいい」と言われ、高額な浄水器を買わされる。

保健所では、商品の販売などは行っていません。島と違い、東京では、訪問販売も沢山やって来ることを思います。くれぐれもご注意ください。

■部屋の空気やほこりを採取して、顕微鏡等でのぞき、「ハウスタストやダニ、カビの胞子がある」と言われ、高額

