

青森・岩手・秋田で避難生活を送られている皆さまへ

～ 北東北拠点だより ～

12月号

冬晴れが心地よい師走の候
皆様 お変わりなくお過ごしでしょうか

福島県から青森・岩手・秋田に避難されている
方々の避難生活の事、日々の生活の困り事、悩みや
不安など様々な相談に応じます。

避難元の思い出や現在の生活の様子など、気兼
ねなく話せる場所として足をお運びください。

スタッフ一同、お待ちしております。



ご報告

青森交流会 in 八戸 「津軽弁 ラジオ体操」

令和7年9月20日(土) 13:30～15:30

会場：八戸市 ユートリー（参加者は避難者3名、支援者3名）

「お久しぶり」の挨拶で交流会は始まりました。

体調など近況を語られ、話題は「福島ふるさとバスツアー」のご紹介や、八戸市の歴史ある名所の話へと広がりました。来春には一緒にお花見をする約束も交わされていました。八戸の四季に親しみ、暮らしを積み重ねてこられたことが伝わってきました。

そして、方言の温もりを感じながら「津軽弁ラジオ体操」を体験。「明日、筋肉痛になるなあ」という声もありましたが、最後までやりきりました。

今回は福島県庁の担当者も参加してくださり、福島県の取り組み等について、お話していただきました。それぞれの「東日本大震災」に想いを巡らせました。

参加者からは「久しぶりの顔合わせが“ほっと”する時間、福島のことを話せる唯一の場なので、長く続けてほしい」「参加者が少なくなっているのが、チョットさみしいです」と、ご意見をいただきました。

筋肉痛、
大丈夫でしたでしょうか？



ご紹介

「フレイルって？」

フレイルとは加齢によって身体や心の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態を「フレイル」といいます。

フレイル予防に大切なポイントは「**栄養・体力・社会参加**」と「**口腔**」をプラスして「**食べて、動いて、人とつながる**」ライフスタイルが効果的と言われています。



