

# 仮設 きずな新聞

第34号  
ピースポートセンター  
いしのまき  
石巻市立町1-5-21  
（通）商店街内  
（旧かしわや）  
0225-25-5602  
kaset.suki.zuna  
@pbv.or.jp

## 熱中症予防

立秋を過ぎ、暦の上ではもう秋ですが、暑く、相変わらず暑い日が続いていますね。暑い日が続くと、熱中症、めまい、吐き気などの症状を伴い、重症になると緊急入院が必要とされ、死に至ることもありますが、全国では毎年何百人の方が、この熱中症で亡くなっています。

そんな怖い熱中症の予防法を、看護師の笹木育美さんに聞きました。

**水分摂取はこまめに**  
水分はこまめに摂るのがポイントです。一度に身体が吸収できる水分は200〜250ml。こまめに水分摂取し、1日合計1.5リットルを目標としましょう。

水分が失われてしまうので、寝る前の水分摂取も忘れずに。塩分摂取が必要とよく言われていますが、多量の汗をかく場合でなくても、普段の食事でも十分なので心配ありません（塩分の原因にもなるので要注意）。

塩分摂取が必要とよく言われていますが、多量の汗をかく場合でなくても、普段の食事でも十分なので心配ありません（塩分の原因にもなるので要注意）。

## 体温調節のススメ

湿度の高い日は汗が蒸発しにくいので、体温調節がうまくできず、体温が上がってしまいます。熱中症は室内でも起こりやすいため、エアコンや扇風機を活用し、風の通り道を作りましょう。また通気性のよい服や着脱しやすい服を着る、帽子を被るなど、基本的な対策も必要です。

## あかしいなよ 思ったら病院へ

涼しい環境で身体を冷やし、服を緩めて水分を摂りましょう。冷やすぎるときはおでこではなく、首を冷やすのが効果的。

めまい、頭痛、吐気、身体のだるさなどを感ずれば、元気に乗り切ります。少しの心掛けで、元気に乗り切ります。少しの心掛けで、元気に乗り切ります。

## 写真家 平井慶祐

### 一枚の世界

そこは、何人もの笑顔が輝く空間だった。先日、渡波幸町のあまの美容室で開かれた「渡波のひとたち写真展」。震災以後、渡波の人々を撮り続けてきた写真家・平井慶祐の想いがこもった、記憶の写真展だ。

震災、1年5ヶ月。当時、自分がどんな顔をしていたか、覚えていない人も多いだろう。

彼が撮る写真は、そのほろろとした、泥掻き作業が終わり、穏やかな表情を見せる家主とボランティア。例えば、たった一間の仮設住宅で、ほほ笑みながら茶を淹れる女性。彼が切りとった一枚一枚の写真は、顔に刻まれた表情や、あるいは、背景に写り込むほんの一部分から、被写体となったその人が歩んだストーリーが脳裏に浮かぶ。

「写真は、撮る人と撮られる人の共同作業」。平井はそう話す。だから彼にとっても写真は、「撮る」ものではなく、「撮らせてもらう」もの。ただ、シャッターを切るだけでは、敬意を持って、シ

## 若者集まれ! ピーセンへ行こう!

8/18(土) 14時~  
雄勝町同窓会お茶会@ピーセン横  
雄勝出身の方、雄勝の人とお友達になりたい方、お気軽にお越しください!ウサギのピーちゃんも待っています!参加費無料。申込不要。

8/20(月) 13時半~  
クラシック名曲コンサート  
関西を中心にソロ、室内楽、オペラ、オーケストラで活躍しているメンバーが集結!馴染みのある曲から本格クラシックまで、お話し付のコンサート!会場のリクエストにもお応えします!

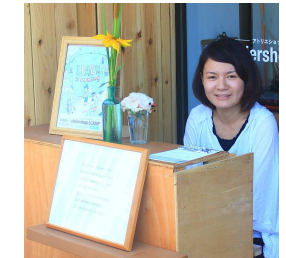
8/21(火)、22日(水) 13~17時  
チョークアート講座  
メニューボードやウェルカムボードなどにも使われているチョークアート。塗り絵感覚で出来ますよ!ぜひこの機会に体験してみませんか。材料費500円。要事前申込(ピースポートセンターいしのまき Tel: 0225-25-5602)  
担当 あきでした!

## アートを通して新たな視点を発見! 日和アートセンター

日和アートセンターの魅力は、アーティストがそこにいて、生活している点に尽きるといいます。アーティストは、センターの中で生活し、同時に作品制作をしていく。ここでは、彼らの作品制作の様子を知るばかりではなく、日々の生活も垣間見ることが出来る。

日和アートセンターの魅力を、アーティストの石巻織さんが語ってくれました。

日和アートセンターの魅力は、アーティストがそこにいて、生活している点に尽きるといいます。アーティストは、センターの中で生活し、同時に作品制作をしていく。ここでは、彼らの作品制作の様子を知るばかりではなく、日々の生活も垣間見ることが出来る。



日和アートセンター 立石沙織さん



あまの美容室の天野さんと (撮影: 平井慶祐)

最近、家族写真や将来に備えた遺影の撮影を、彼に頼む人も多くなっています。その人の人生の最後を飾る遺影。別れを告げる時、残された人々は遺影に写るその姿を、心に刻み込む。平井は、これからの人の写真を撮らせてもらいたい、という。彼にとっても写真とは、コミュニケーションツール。目指すのは、心の距離がゼロになるような写真、写っている人も、家族も喜んでくれるような写真だ。遺影や家族写真の撮影は、個人の依頼でも応じてくれる。料金等は応相談。(ジョー)

## 集会所新時代 アリエットのひろばの挑戦

開成第1団の集会所が、子ども達の遊び場として開放されていると聞き、お話を伺ってききました。

「アリエットのひろば」と名付けられたこの遊び場は、集会所の有効利用と子ども達の遊び場づくりのために、開成第1団2団地自治会の中野会長らが企画しました。

小学生未満の乳幼児を遊ばせる場合は保護者の同伴が原則ですが、その保護者として遊び場のボランティアとして遊び場の監督員を依頼することによって、子ども達の遊び場にも参加しやすくなりました。

「アリエットのひろば」は、集会所の遊具だけでなく、お話し場や、お茶会など、子ども達だけでなく、保護者の方にも利用しやすい場所です。

「アリエットのひろば」は、集会所の遊具だけでなく、お話し場や、お茶会など、子ども達だけでなく、保護者の方にも利用しやすい場所です。

**編集後記**  
ピースポートセンターいしのまきのオープンから2ヶ月が経ちました。最近はいイベントも多く、毎日沢山の人がお越し頂いています。まだまだ来たいところが多いですが、「ピーセンへ行こう!」をチェンクして、ぜひ一度いらしてくださいね。場所は寿町商店街の工商会議所隣、サルコヤさんの向かいです。なお13日、17日、ピーセンはお休みとなりますので、よろしくお申し込みください。(あき)

## 石巻の夏を彩る音楽祭今年も開催!

今年で9回目を迎える石巻一の音楽祭「トリコロレ音楽祭」が、今年も中心商店街の駐車場や店舗を会場に開催されます!

「トリコロレ」とは三色旗のこと。それぞれに海・音楽・人をあてはめ「海の美しい自然豊かな石巻で、音楽を愛する人々が交流する場」であることを表しているとのこと。

演奏するのは、市内外から集まる98のアマチュアバンド、レゲエジャズといった幅広いジャンル。

「トリコロレ音楽祭」は、今年も中心商店街の駐車場や店舗を会場に開催されます!

駅前(ずわい)交流広場  
立町復興ふれあい商店街  
まちなか復興マルシェ  
ピースポートセンター  
いしのまき  
ほか立町を中心に会場

○次回公開制作&展示  
「石巻の水や調味料を用いたあぶり出し絵」表現展  
公開制作 8月20日~25日  
展覧会 8月26日~9月23日

○日和アートセンター  
石巻市中央2-10-2  
0225-249780

