第１号
2022/7/10発行

ふくしま心のケアセンターいわき方部センター

かもめ通信

職員紹介

松田　聡一郎　いわき方部課長　精神保健福祉士
4月に着任した、松田聡一郎と申します。三度の飯より飯が好きな私ですが、先日よりダイエットのためプチ断食を始めました。なので、いつもお腹が空いています！

村山　通子　主任専門員　保健師
4月に着任しました村山です。以前は町村の健康増進を担当してました。バレーの練習が中止となり、からだが硬く体力低下の為カーブスに通い始めました。すでに筋肉痛です。

森　友季子　専門員　看護師
初めまして。4月より入職しました森です。
バイクやキャンプなどアウトドアが好きなので、雨の日はフリーズ します。 よろしくお願いします。

吉田　幸子　専門員　看護師
4月から仲間入りしました吉田です。高校生＆中学生の子供へのお弁当作りが日課です。オススメのレシピがありましたらぜひ教えてください！息抜きは野球観戦です

矢吹　信子　専門員　看護師
わんこにいつも癒されています❤
最近のマイブームは大相撲、
大波三兄弟（若隆元・若元春・若隆景）を応援しています🔥
どうぞよろしくお願いします❗

小野　るみ　専門員　社会福祉士
地元いわき生まれいわき育ちです。最近短歌を始めました。すでに言葉の行き詰まりを心配しています。まずは、字の練習からかな（汗）

鈴木　明美　専門員　看護師
各地の道の駅巡りを楽しんでいます。
その土地ならではの、野菜や果物、郷土料理を味わい、そこでの人の暮らしぶりを眺めています。

大竹　佳子　専門員　看護師
家族で月1ゴルフを実践中⛳スコアは伸び悩み😢
週２で練習場通いをしています。気持ちよくナイスショットが出ると気分は上々です🔥

いわき方部センターの紹介

いわき方部センターは、ふくしま心のケアセンターの、6つの拠点のうちの一つです。
浜通りにはいわき方部センターの他、相馬方部センター、ふたば出張所の2カ所がありますが、いわき方部センターはいわき市内を管轄しています。

震災後、双葉郡を中心に2万人を超える方がいわき市に避難しました。2015年の2万4千人超をピークに、少しずつ減少をしていますが、未だに多くの方がいわき市内におられます。また、いわき市内で被災された方も数多くいらっしゃいます。いわき方部センターはこうした被災者の皆さまに、心のケアの専門家として支援を行うことを任務としています。毎年、約1000件（延べ）ほどの支援を行い、訪問・電話・来所など、お一人お一人に応じて方法はさまざまです。

震災後10年以上が経ち、地域の見た目は一様に変わりました。一方で、被災された方の思いは、今も一様ではありません。私たちは、「その人にとっての震災」と丁寧に関わりながら、皆さまに寄り添って歩んでまいります。

いわき方部課長　松田聡一郎

～はまかぜコラム～

噛むかむ Every Meal

よく噛んで食べると、次のような効果があります。

①唾液中の消化酵素がたくさん出て、胃の負担を減らします。
②唾液がたくさん出て、唾液の抗菌作用でお口の中をきれいにしてくれます。
③ゆっくりたくさん噛むことで、脳が刺激されて食べ過ぎを防ぎます。
④噛むことで脳への血流が増えると、脳を活発にして、老化予防になります。
⑤よく噛むと全身の活力がみなぎり、体力が向上します。
⑥じっくり味わうことができ、味覚が発達します。
⑦口の周りの筋肉が発達し、言葉の発音もはっきりします。
⑧唾液に含まれる酵素には、食品中の発がん物質の発がん性を抑制する効果があると言われています。

こ～んなにたくさんの良いことだらけ！毎日を元気に過ごしましょう(^o^)　〈小野〉

編集後記

はじめまして。「かもめ通信」をご覧いただきありがとうございます。私たちの活動を皆さんにご理解していただくために、いわき方部センター機関紙「かもめ通信」の発行に至りました。次号は10月に予定しています。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。　（大竹）

発行元
一般社団法人　福島県精神保健福祉協会
ふくしま心のケアセンター　いわき方部センター

〒970-8026
いわき市平字小太郎町4-1 いわき第一ビル4階北
TEL 0246-38-7461　Fax0246-38-7463