

『JICA 海外協力隊グローバルプログラム』第2・3期生が帰ってきました！
～感謝の気持ちを込めて、陸前高田市で報告会～

国際協力機構 (JICA) では、JICA 海外協力隊が開発途上国に派遣される前に、日本各地で地域活性化の取り組みを学ぶ75日間の地域実習「グローバルプログラム」を実施しています。

今回は、令和4年に本市で実習を行い、海外で約2年間のボランティア活動に取り組んだ後、現地での活動を報告するために本市に戻られた帰国隊員がそれぞれの想いを伝えました。(今回は3人の帰国隊員のうち、海外在住者を除く2人から寄稿いただきました。)

浦田 高平さん
活動場所：特定非営利
活動法人 SET
派遣国：ルワンダ

井戸の補修工事について動画を交えて報告する浦田さん



初めて陸前高田の地を踏んだ時から約3年、日が沈み強い冬風が吹く中、再びこの地を訪れて感じたのは、自然と込みあがってくる地元のような居心地の良さでした。地元九州から遠く離れた縁もゆかりもないこの土地に、故郷のように落ち着き気持ちを持ってたことをとても嬉しく思いました。

3年前は実習生として広田町を中心に活動し、わかめ漁や地域ビジネスのお手伝いをしました。活動の中で関わった皆さんには本当に良くしていただき、今回、久しぶりにお会いしましたが、ルワンダに行っていた2年という月日が一瞬で埋まるような楽しい時間を過ごしました。戻る場所があるというのはなんと安心感のあるものなのでしょう。日本でもルワンダでも「戻りたい」という気持ちが湧くのは、仕事でも場所でもなく、「会いたい人」です。わかめの時期に、また高田に「帰る」予定です。

加藤 夕貴さん
活動場所：合同会社
ぶらり気仙
派遣国：ウガンダ

本市での実習が現地での活動の支えになったと伝える加藤さん



令和4年4月から陸前高田でのグローバルプログラムに参加しました。過ごした期間は3カ月弱と、決して長くはありませんでしたが、海外協力隊としてウガンダで活動している間も高田でお世話になった皆さんからたくさんのメッセージや励ましの言葉をいただき、辛い時にも大きな力となりました。陸前高田で過ごした日々が、現地の人とのコミュニケーション、協力隊の取り組みにも大変役立ったと感じています。

帰国後2年半ぶりに高田の皆さんに再会でき、「おかえり」と言っていた時は感無量でした。第二の故郷、「帰りたい」と思える場所ができたこと、とても幸せだなと思います。紡いだご縁を大切に、これからも関係人口の一人として陸前高田や岩手の皆さんと関わり続けていきたいです。

今回帰国した3人は、2月22日(土)にアバッセたかたのパブリックスペースで帰国報告会を開催し、約50人の市民の皆さんに参加いただきました。帰国隊員それぞれが陸前高田での活動を振り返りながら、派遣された途上国での苦労話や成果を報告し、高田の実習先(活動場所)を始めとする多くの皆さんから、当時を振り返ったたくさんの温かいコメントをいただきました。



アバッセたかたでの報告会の様子

地域包括支援
センター発

介護お茶のみ話

126



「ゆめちゃん弁当」
お届けします！
—高齢者世帯見守り事業—

市では、「高齢者世帯に対し、市内飲食店等で作られた夕食を配達する事業」を行っています。事業についての詳細など、お気軽にお問い合わせください。

●対象
70歳以上の高齢者のみで構成された世帯

●料金
1食あたり700円相当の食事を400円の自己負担(配達料無料)でお届けします。



お弁当の例

●利用できる回数
1人につき、週1回(月4回程度)

●配達日
月曜日：小友町・広田町
火曜日：矢作町・横田町
水曜日：竹駒町・気仙町・米崎町
木曜日：高田町

●配達時間
午後3時30分～6時

●申込先
特定非営利活動法人陸前高田まちづくり協働センター ☎0192(47)4776 ※随時申込受付しており、5月23日(金)までにお申し込みいただいた人は、6月から配達が可能です。



お弁当受け渡しの様子

問い合わせ先
センター(内線219)

保健だより
519

禁煙で自分も周りの人も健康になろう！

たばこを吸う人の死亡率は、たばこを吸わない人より高く、国内で喫煙に関連する病気で亡くなった人は年間19万人に上っています。

たばこには、発がん性物質など数千種類の物質が含まれており、気管や肺はこれらの有害物質にさらされ、炎症を引き起こします。また、喫煙者が吐き出した「呼出煙」とたばこから出る「副流煙」にも多くの有害物質が含まれています。普段たばこを吸わない人は、たばこの煙に対する感受性が高く、他人の煙を吸うと、少しの量でも健康被害を受ける場合があります。

自分と周りの人の命のために、禁煙について考えてみませんか？

●ニコチン依存症かも？
たばこをやめたくてもやめられない人は、ニコチン依存症の可能性があります。自力での禁煙が難しい人は、禁煙補助薬のニコチンガムやニコチンパッチを活用したり、禁煙外来を受診してみることがおすすめです。

●禁煙の効果

(禁煙開始から)
【20分後】血圧や脈拍が下がる
【2週間～3カ月後】心臓や肺の機能が改善する
【1～9カ月後】咳や息切れが改善する

【1年後】狭心症や心筋梗塞になるリスクが半減する
【5年後】脳卒中のリスクがたばこを吸わない人と同じレベルになる
【15年後】狭心症や心筋梗塞になるリスクがたばこを吸わない人と同じレベルになる

●加熱式タバコの影響
加熱式たばこにも、ニコチンや発がん性物質、有害物質が含まれており、日本でも急性肺障がいが確認されています。

●いざ禁煙！
5月31日は「世界禁煙デー」です。日本では、5月31日から6月6日までの1週間は禁煙週間としています。

禁煙するのに遅すぎることはありません。
ぜひ禁煙を始めましょう！



問い合わせ先
市役所保健課
健康推進係(内線235)