

# 会報

第36号 (2016/10/7)

広島県福山市木之庄町 4-3-14

Tel&Fax:084-917-5937

Mail:info@crcc-fukuyama.org



Community Renaissance  
Research Center

## 今後の予定

### 歴史産業観光ツアー 第3弾

11月10日(木) 午前10時〜17時

福山(鞆)を海から味わおう!

新市長も就任挨拶で触れているように、これからは海からの観光が盛んになると思われるます。

万葉の昔から鞆は潮待ちの港として栄えてきました。万葉人の目には「鞆」はどのように見えたのか、「海から」眺めてみませんか。また常石造船、JFEや鞆の鉄工団地などを海から見る事によって福山の産業構造を考えてみたいと思います。講座でこのような勉強をしてからクルージングに出発します。



- ・講師：藤井 輝明さん(福山市立大学名誉教授)
- ・集合：福山駅北口団体バス乗り場 9時50分
- ・行程：同封のチラシをご覧ください。
- ・募集人員：30名(先着順)

・参加費：3,500円(広報の参加費は間違いです。申し訳ありません。)

(参加費には、昼食代、拝観料、クルージング代、資料代、保険料を含みます)

11月13日(日) 10時〜13時半頃

### 仁伍音楽祭

場所：仁伍広場(ルネッサンス事務所前)  
当日のステージでは地域の絆の利用者さんが当NPOで練習した合唱を披露されます。ぜひお越しください。

・出店内容：おでん販売・子ども向け輪投げ等・リサイクルバザー

・お願い1：ご自宅でご覧になっている不要品が

ありましたら、11月11日まで

にご持参・お送りください。

・お願い2：前日13時よりのおでん仕込み

や、当日のお手伝いを頂ける

方、ご連絡頂ければ幸いです

### 「ケアの未来」を学ぶ会

11月16日(水) 午後14時〜

### 「ケアの社会学」を読む会

場所：ルネッサンス研究所集会所

・参加費：500円

・講師：安川悦子本会代表(今回のみ)

(元福山市立女子短期大学学長)

・読む本：上野千鶴子著、ケアの社会学

・内容：「ケアとは何か」「良いケアとは何か」「ケアされるとはどんな経験

か」「ケアの未来」などが書かれています。

今回は最初ですので、安川代表から何人かで一冊の本を読む意味等についてお話し

いただけます。

11月30日(水) 午後13時〜

### やはりすこかった

### 心やからだを動かす音楽の力

### フルーツティを楽しみながらう

・講師：村山 ひろみさん(福山市立大学

名誉教授)

・フルーツティ：三浦 貞江さん

・場所：ルネッサンス研究所集会所

・参加費：500円

リズムやメロディは私達の言葉や行動と結びついていきます。軽いものを持ち上げるときと重いものを持ち上げるとき、階段を一段ずつ上がるときと一段飛ばしで上がる時、私達の体の使い方や呼吸の仕方は変化しています。そんなことが音楽のさまざまな色合いの違いを認識させ、私達の心に響いてきます。このようなことを聞き慣れた音楽を使いながら考え体感し、フルーツティを楽しみ嗅覚・味覚も刺激していきたくと考えています。

### ツアー・講座 申込先

NPO法人コミュニティルネッサンス研究所  
電話&FAX：084-917-5937

メール：info@crcc-fukuyama.org

メール・電話・FAXにて、お問い合わせ・お

申し込みお待ちしております。

## 都祭委員長 新市町で講演

8月17日(水)夜、主催 新市町建築士同志会・後援 福山市で「地震と私たちの地域」という題で、当NPO法人 都祭弘幸 福山建築物耐震診断等評価委員長の講演会が開かれ、参加者は約60名でした。内容は「油断しないで福山の地震」の冊子内容を基本に、地震のメカニズム、震災に対する備えなどでした。参加者のほとんどの方は十分満足されており、「次回も期待する」という声もありました。新市町のミニコミ誌にも掲載されました。(4P参照)

### 寄贈 「福山・港町の防災対策」

福山市の港町町内会から『福山・港町の防災対策』被害を最小限にとどめるために』という冊子を寄贈していただきました。

『財産よりも「命が大切」である。そのためには、自分の置かれた環境(居住形態、家族関係、健康状態、交遊関係)をよく知り、自分が一番実行しやすい非難方法を前もって決定しておくことが大切である』と町内会が提案したものでした。

各家庭で具体的にチェックできるように工夫され添付された地図で自分の家や避難場所、避難経路なども確認できるようになって

います。避難場所も町内学区の集合避難場所(津波などの時)とステップ バイステップで考えられていました。

またこの冊子の中には、これから考えなければならぬ課題なども示されており、非常にきめ細やかなものでした。

福山市民の方々に防災を考えていただきたいと、当NPO法人は『油断しないで福山の地震』の冊子を出版しました。

この港町町内会のように、それぞれの地域や町内会で防災対策が考えられていけば良いな、と感じさせられました。

### 花の水やり



今年も「地域福祉センター仁伍」の利用者さんに花の水やりをお願いしました。おかげで写真のようにすてきな花が一杯咲きました。道を行き交う人も「きれいだね」とおっしゃって下さいました。水やりをやってくださる方も鼻歌を歌いながら作業されたり、ルコウソウの花を見て「あの花の名前は何ていうのか知りたい」などとおっしゃられる方も。

お忙しい中、水やりのお手伝いをして下さった「地域福祉センター仁伍」の職員の皆様、また花をデザインして植えて下さった豊田さん、本当にありがとうございました。

感謝

### 「仁伍ミニ合唱団」の練習

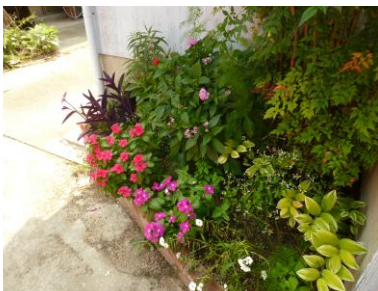


11月の仁伍音楽祭にむけて、第1回目の練習を9月28日に行いました。「鯉まつり」の時は「地域福祉センター仁伍」で練習しましたが、今回は当NPO法人の会議室で行いました。みなさん、大きな声が出ていました。

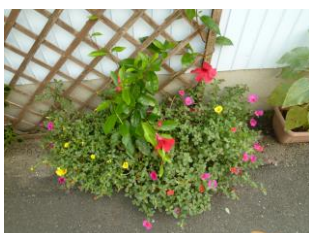
最初はなんとなくつつきにくかった方も何度か来られるうちに「ありがとう」と言って帰られるように。今回も講師の村山さんに最後にきちんと挨拶をして帰られました。

地域の絆にボランティアとして来られている方にリクエストがあり、「瀬戸の花嫁」と「涙そうそう」をピアノを弾きながら歌ってください。拍手喝采の場面もありました。

地域の絆の職員さんは利用者さんを車イスで送り迎えしたり、手を引きながら一緒に来られたり、大変だろうなと毎回思います。



職員の皆様、ご苦労様です。



情報 アラカルト



10月8日付の「サンデー毎日」に、『医師が教える 良い老い方・悪い老い方』という記事がありました。さっそく買って読んでみました。

記事には3人の医師が登場し、それぞれの意見が書かれています。『悪い老い方』はさておき、どうすれば『良い老い方』ができるのでしょうか。以下その内容の概略です。

1. 『カッコ良く年を取る』ために

(日本医科大学・海原純子特任教授)

- ① 学歴や肩書き、勤務先などを取り払った自分を見つめる。
- ② 縦の関係より、対等なつながりの人を増やす。(扱いやすい縦型関係の「かわいい年寄り」にはならないこと)
- ③ 「これはこの人に聞こう」と思われるような専門性(特技)を深める。(魚の焼き方や野菜の見分け方なども含めて)
- ④ (プライドを捨てるトレーニングとして) 時には自分の価値観が逆転するような場所へ行く。
- ⑤ どうにもできない「老い」から目をそらさない。(体の機能が衰えていったとしても、自分を支える「芯」があれば、目をそらしがちな「老い」もしっかり受け止めていける。)

2. 「老害」を生まないために

(名古屋市・渡辺クリニック院長・渡辺正樹医師)

- ① 生産性のある活動をする。(たとえ認知症になっても、レクリエーションではなく何かを作り上げる作業をすること、少額でもお金を稼ぐようなことをすることが大切。)
- ② 下の世代が窮したときにだけ、自分の知識や経験を表に出す。

3. 年を取っても元気にハツラツと!

(東邦大学名誉教授・有田秀穂医師)

- ① 幸せを感じる脳内物質を増やす。そのためには、
  - ・ 太陽を浴びる
  - ・ 誰かと触れあったりおしゃべりする。
  - ・ 誰かと触れあつたりおしゃべりする。
  - ・ 30分位のリズム運動をする
- ② 誰でもが自分を元気にする自前の薬を持っている。それが、セロトニンやオキシトシン。
- ③ 老いる不安の解消は、介護施設を増やすことではない。
  - ・ 自分で自分を何とかするという意識の改革を。
  - ・ 年を取っても元気に生活できるという自信を持つこと。



編集後記



安川本代表理事に薦められて「ケアの社会学」を読み始めて、ここ最近「ケアとは何か?」を真剣に考えるようになりました。

私自身、これまで「ケア」のイメージが大きかったのですが、ケアにはいろいろな思いがあるのではということに改めて気付かされました。もちろん介護におけるケアは重要なものであり、これからも介護現場の充実に取り組んでいくことは私たちの課題であります。しかしながら同時に、高齢者が健康で自立した生活を送るためのお手伝いをするのも「ケア」の一つではないかと思うようになりました。そんなことを考えている時にふとしたきっかけで、茨城県では地域が一体となって、高齢者が高齢者をケアするというおもしろい取り組みが行われていることを知りました。この取り組みは、60歳以上の高齢者が高齢者向けの体操のインストラクターとなり、体操を通じて地域での輪を拡げていくものです。インストラクターになるには体操指導士養成講習会を受講して認定されなければなりません。

高齢者の健康寿命延伸を目的とする体操の指導者は全国的にも足りない状態が続いているといわれています。

このような取り組みがいつか福山でもできるようになればいいな、と考えながら日々の業務に励んでいきたいと思っています。(羽)

# 都祭教授が福山の地震を解説

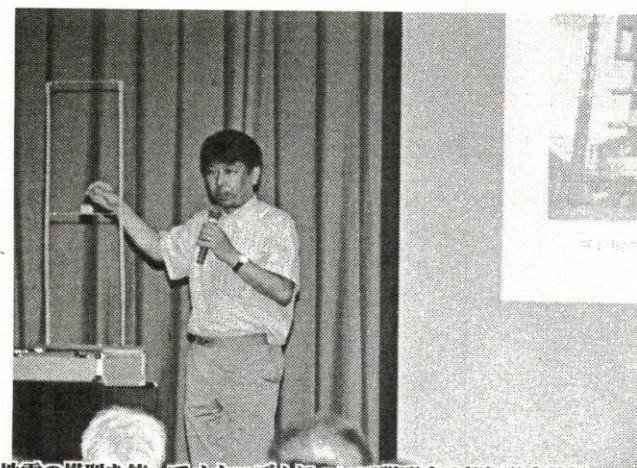
## 新市町建築士同志会が講演会

新市町建築士同志会 (平井一悟会長・20人) は 8月17日、福山しんいち市民交流センター(新市支所)に於いて、福山大学工学部建築学科の都祭弘幸教授を講師に招き『油断しないで福山の地震』と題した講演会を開催、約60人が聴講した。

同建築士同志会は、新市町内に在住する建築士同士が集まり26年前に発足。阪神・淡路大震災を教訓に発生(1995)した1月17日には毎年、

震災を思う会を開いている。今回は、4月に発生した熊本地震、東日本大震災、昨年発生した広島土砂災害など、予期せぬ自然災害が私たちの命を暮らしを脅かす中、災害に対する自衛対策や地域防災体制など考えていく事の急務と市民の皆さんに危機管理意識をさらに高めてもらおうと、開いたもの。

講演に先立ち、平井会長(62)が「震災が起る度に胸が痛む思いがする。万が一、この新市で



地震の模型を使ってメカニズムについて説明する都祭弘幸教授



平井一悟会長あいさつ

大きな地震が起きたら、どのように対処していったら良いのか?と都祭弘幸教授をお招きしました。

「7月に国の地震調査委員会が発表した調査結果では、今後30年以内にマグネチュード(M)6.8以上の地震が中国地方で起る確率は50%と予測。鳥取市や原発のある松江市がある北部で40%、山口市や広島市がある西部では14~20%、岡山市など広島県東部では2~3%。西部は安芸灘断層帯や岩国―五日市断層帯など活発な活断層が多い。東部は他の地域に比べ活断層が少ない。最も確率の高い北部は活断層は少ないものの、地震が頻繁に起こり、地下に隠れた震源断層があると推定。」

発生確率について0.1~3%を「やや高い」、それ以上を「高い」とし、地震の最大規模は、

西部がM7.8~8.2程度以上、東部はM7.7程度、北部はM7.2を見込む。などの調査結果を紹介。

都祭教授は「活断層が少なくとも確率は高く、多いからといって頻繁に起るわけではない。活断層の数で地震発生が決まるわけではないことを理解してほしい。」と警鐘を呼びかけた。

また、広島県地震被害想定調査の想定地震には、南海トラフ巨大地震(プレート間地震)や長者ヶ原―芳井断層(本郷町付近から岡山県井原市にかけて分布する長さ約37kmに及ぶ地殻内地震で最大6強、M7.4を算出)などが見直されている。

福山市内の活断層には、芦田川左岸の北本庄付近から神辺町上竹田付近にかけて西東に約10kmにわたって断層が想定され、奈良津町には福山衝上断層が確認されている(福山北断層)。芦田川右岸の水呑大橋南付近から鞆町平地区にかけて北南に約10kmにわたって断層が想定、熊ヶ峰山地に沿って形成されている(鞆断層)。本郷町付近から長者ヶ原芦田川右岸の山守橋付近にわたって想定、国土地

(2016年9月3日(土) 第3621号 新市トピックスより)

**「びんまる」に掲載して頂きました**  
(中国宣伝企画株式会社発行)

「油断しないで 福山の地震」は多くの方から反響を頂きましたが、小さな子どもさんを抱えた若いお母さん世代からの反響があまりなかったことが気がかりでした。そこで、子育てママたちに保育園、幼稚園などから無料で配布されている「びんまる」に電話をしたところ、快く引き受けて下さいました。

9月号から、「防災ナビ」の連載をして、巻末のアンケートに答えた方には毎月3冊ずつ「油断しないで 福山の地震」をプレゼントすることにしました。

先日、連載第1回のアンケートが届いたのですが、それによると約6割の人が防災について話し合っており、その内容は1位が避難場所、2位が防災グッズで、その他は連絡の仕方、貴重品の管理、火の用心があがっていました。すでに避難場所の確認や逃げ方のシミュレーションを行っている人もありましたが、「これを機に話し合っていきたい」という声もありました。「びんまる」さんのおかげで若い子育て世代の方からも反響を頂けたことにとっても感謝しております。

