

# ひだまり

発行日 2025年3月12日

発行 松風台社会福祉協議会

## 健康福祉講座 2024 防災の話

茅ヶ崎市社会福祉協議会 藤尾直史 氏

2月2日、松風台社協主催の「健康福祉講座」が行われました。今回は、能登半島地震の記憶が新しい今、命を守るためにすることは何かをお話いただきました。氏は東日本大震災や能登半島地震に災害支援スタッフやボランティアとして携わってきた経験をお持ちで、その体験を交えてのお話でした。以下はその概略です。(文責 編集部)

### 能登半島地震の状況

地震により亡くなられた方は、2024年1月の地震直後からその後も増え続けています。同年9月で358人、今年1月のデータで498人。

なぜ増えるのでしょうか。その原因は「災害関連死」です。これは避難生活からくる心身の疲労が原因によるものをいいます。だからこそ、日頃からの地域とのコミュニケーションの大切さが言われています。

次に被災した街中の様子です。(現地のビデオを見ながら)地震から4ヶ月後(4月末)でもなお、がれきの山や倒壊したビルがあります。そして6月末の映像でも4月の頃とあまり変わっていない。10月になってやっと公共事業による重機が入って、更地化が進んできました。復旧が遅れている原因は能登の特殊な事情がありますが、公的支援が届くまでは時間がかかります。

生活支援も被災者に届くまでは時間がかかりますので、家庭での平時からの備えが大切です。

### 災害から命を守る

まず、家具等の備えです。阪神淡路大震災の犠牲者の8割が建物の倒壊や家具の転倒による窒息死や圧死と言われています。だからこそ家具の配置の工夫や固定化が必要です。就寝時、転倒した家具がベッドを覆うような配置は絶対に避けなければなりません。家具と家屋を固定することも大切です。また、ガラスの飛散防止対策としてフィルムを貼っておきましょう。割れたガラスで避難する際にケガをしてしまいます。

次に、火災への備えです。これには2つの対策を。一つは、電気が復旧した後の通電火災を防ぐ感震ブレーカーの設置。二つ目は、初期消火のため消火器の備えです。自宅のみならず延焼を防ぐことにも繋がります。

さらに、家族間の連絡体制です。被災直後は家族が一緒とは限りません。合流場所を事前に決めておくはもちろん、NTTの災害用伝言ダイヤル(171)や災害用伝言板(Web171)などの安否確認ツールの活用も便利です。これは毎月1日と15日に体験利用ができます。

そして備蓄の話です。基本は水と食料です。一般的に自宅での備蓄は3日分と言われますが、大規模災害を想定すると7日分の備蓄が望ましいです。今や非常食は、お弁当のおかずにも使えそうな美味しいものがあります。食料はローリングストック(※)が最適です。

衛生用品の備蓄も忘れてはいけません。中でも是非とも用意して欲しいのが携帯用トイレです。能登の避難所のスタッフの方は、何よりもトイレを清潔に保つことの困難さを訴えていました。便器は使えても水が流れないからです。自宅避難でも同じです。携帯用トイレは凝固剤とビニール袋がセットになって、生活ごみの再開まで清潔に保管できるものです。

最後に、家庭内の備えだけでなく、日頃の地域とのつながりが大事です。避難所とはいえ、見知らぬ方々と究極の状況を過ごすのはつらいものです。日頃の付き合いがいざという時の役に立ちます。

※普段の生活で利用している食品を少し多めに買い置きし、消費した分を買い足すことで、常に一定の備蓄を維持する方法



藤尾 直史 氏

## 松の実会

### 「松の実会」(ミニデイサービス)閉会

有元佳子

“今日も幸せ” “明日も幸せ” やさしいメロディが体の中を流れます。先輩たちが作詞・作曲して下さった松の実会の歌です。大切に歌ってきました。高齢化が叫ばれはじめた頃、社会でも介護の問題を検討しはじめた1993年に松の実会は生まれました。公的介護保険制度(2000年開始)に先駆けて開始されました。毎月第3水曜日の自治会館は憩いの場と化し、うれしい笑顔がはじけました。

お互いの無事を確認し合い、幸せを感じて発足から30数年を経過した今、高齢化も加速し、参加する人も徐々に減りはじめ、会の運営も困難になってきました。何か事故があったり、問題が生じてからでは遅いと考え、2025年3月をもって終了させていただきます。本当に長い間、地域の皆様のご理解、ご協力をいただき、心から感謝申し上げます。長い間ありがとうございました。

## 歌の街

大友元春

「必ず来る超高齢化時代を見据え、老化防止・健康維持のための、誰でも参加できる楽しい歌の集いを目指す」として、松風台社協の事業として2007年9月に始まった歌の街は、17年半を経たこの3月までに163回開催されて来ました。

その間、当初は60代だった参加者の年齢も今では70~80代となり、多い時には50名弱もあった参加者数も最近では20名弱になってはいますが、今でも毎月1回、自治会館の集会室で、ピアノ伴奏やカラオケ伴奏で明治・大正・昭和の懐かしい歌の数々を、声を合わせて楽しく歌っています。

スタッフは、ほとんどは初回からの継続者ですが、高齢化を考えると、2025年度の開催が危ぶまれました。しかし、「歌の街」の継続を希望される方々の声に支えられて、さらに1年続けることにいたしました。

老化防止と健康維持のために懐かしい歌を大きな声で歌いたい方々の参加をお待ちしています。

2025年度の開催予定日は次の通りです。  
4/19(土),5/24(土),6/8(日),7/13(日),9/20(土),  
10/25(土),11/15(土),12/14(日),1/11(日),  
2/21(土),3/8(日)

時間 : 10時~11時20分

場所 : 自治会館集会室

## 編集後記

「松の実会」が3月をもって活動を終了するため4月から活動を続けるのは「歌の街」のみとなります。高齢化の影響なので仕方がないとはいえ、寂しい限りです。

一方で、最近建てられた家の世帯は若い人たちが多くなり、子どもたちの姿を見かける機会も増えてきました。明るい気分になります。(SK)

## 「松の実会」の発足を振り返って 編集部

「松の実会」の活動が幕を閉じるにあたり、発足の当時は振り返ってみます。

※松風台社協20年のあゆみ(2021年3月発行)より

◆湘北地区では1989年から「ほのぼのクラブ」という認知性老人のミニデイサービスが、民生委員により香川公民館で行われていました。

◆その後、行政の施策が拡大し、地域が支えるべきは「一人暮らしや虚弱なお年寄り」という考えの一方、もっと身近なところでのデイサービスの要望も大きく、香川、甘沼、松風台の各地域で実施するようになりました。

◆これに応え1993年4月に「松の実会」はスタートしました。当時は松風台社協が組織されていなかったため、湘北地区社協へ松風台自治会から参加していた理事・評議員6名が主催し、ボランティアと参加者を募集して始まりました。

## 民生・児童委員

小松 幹子

2024年の「75歳以上の実態調査」の折にはお世話になりました。年齢を聞かなくても同じ時代を過ごしてきたからこそ話は合うという経験もさせていただきました。

雑談から得た知識も後に役立つ事もあり、小さなつながりですが大事なことと思います。

自治会館での「チャイム」(毎月第1水曜日10:00~11:30)では、毎回「地域包括支援センター」からの出席もあります。民生委員は相談者と相談窓口とのつなぎ役となります。“あれあれ”でも通じる年配者の集まる場所、言葉が出てこなくても通じる会話の場「チャイム」へ是非お出かけください。

民生委員 池田、鈴木、小松

## 何でも相談室「チャイム」

鈴木 弥須子

2024年4月より松風台民生委員による、みんなの相談室「チャイム」を開催しております。(毎月第1水曜日)

兎にも角にも手探り繰り状態でのスタートでしたが、住民の皆様から様々なお話を伺い、高齢化・買い物難民・介護・お墓等々いろいろな問題が噴出しました。ただ楽しいお話や、ためになる日常のお話などもあり時間が足りない位です。

毎回のように「地域包括支援センターあかね」の職員の方々も同席されて、プロならではの視点からアドバイスしていただけるのは本当にありがたいことです。

今までに「コグニサイズ」「自宅での医療と介護について」の2つの講座を催しまして、いずれも盛況でした。これからは皆様のご興味ご希望に沿ってこのような講座を開きたいと思っています。

気軽に寄っていただける場所、そこでなら悩み事も言いやすいね、とっていただけたら幸甚です。