



# たまき 社協だより

2015.11 No.56

編集・発行 社会福祉法人 玉城町社会福祉協議会  
〒519-0433 玉城町勝田4876-1  
TEL 0596-58-6915 / FAX 0596-58-6916  
ホームページ <http://tamasya.or.jp/>  
E-mail [tamasya@amigo2.ne.jp](mailto:tamasya@amigo2.ne.jp)

たまきの元気人・笑いヨガで身も心も元気に！



「笑うことは身体に良い」と分かっていてもなかなか笑えないものです。みなさん、「笑いヨガ」と言う笑いの効能とヨガの呼吸法を取り入れた新しい運動があるのをご存知でしょうか。

これは、おもしろいことがなくても、笑いのセンスがなくても、「笑う」と言う行為を体操として続けることで、生活の中に「笑い」を取り入れ、いきいきとした生活を送れるようになるというものです。

玉城町でも9～10月にかけて、笑いヨガのリーダー養成講座を開催しました。

何もそこで冗談や面白いことをするわけではありません。

只々、作り笑いでもいい、声を出してみんなで笑うのです。

始めは、参加者のみなさんも緊張と戸惑いで硬い表情でしたが、慣れていくうちに、どんどん自然な笑いへと変化していきました。

ひとりで笑えなければ、みんなと一緒に笑えばいい。

今後、これをきっかけに（笑いとしあわせの輪）が広がっていつてくれることを願っています。

# 災害弱者の視点から自助・共助を考える



下外城田小学校体育館で行った避難訓練



勝田町で行った避難訓練

阪神淡路大震災、東日本大震災、そして最近では今年9月の関東・東北豪雨でも人的・物的被害が発生したことはまだ記憶に新しいところですが。

このような災害発生時、みなさんならどのように行動しますか。今月号では、支援を必要とする人たちの視点で自助・共助について考えてみることにします。

ここで生まれたのが、バリアの基準は人それぞれ異なるという認識のもと作られた「パーソナルバリアフリー基準」。障がい者、高齢者、妊婦、ベビーカーを利用する家族など、多様な他者の状況に合った情報提供やアドバイスで三重の魅力を楽しんでもらおうと考

津波避難計画作成のものです。似たような応用が出来そうですので紹介します。

え出された相談システムです。だとしたら、災害時においても「パーソナル」（個人的）な防災基準のようなものがあれば、一人一人が自分にあった避難行動をとれたり、支援を受けやすくなったりするはずですが。

これは、三重大学川口淳准教授の提唱で作られたもので、自分自身の避難経路を明らかにすることができるようになっていて、「自助」の意識向上に大きな効果が期待できるものです。

平成25年3月三重県が出した『Myまっぷラン』（下図参照）は

しかし、課題もあります。それは、自ら作ることができない人、個人情報保護の観点から敬遠する人など、全員参加を確実なものにするのは容易ではありません。ましてや自力では避難行動を取ることが困難な人もいます。そこで、みなの情報を持ち寄り

話し合うことで「共助」の力として、住民主体の総合防災力の向上だけでなく、地域の絆づくりにつながることでできるきっかけにもなると考えられます。



三重県観光政策課が発行したバリアフリー観光情報誌「みえバリ」

大規模な災害時には、状況にあわせて適切な避難行動を行うなど、自分自身の命や身の安全を守るとともに（自助）、隣近所が協力して支援の必要な人（要援護者、災害弱者）の避難誘導や援助を行ったり、地域コミュニティで助け合ったりすること（共助）が重要になることは言うまでもありません。

また、東日本大震災においては、支援する側のまちな職員（公助）が被災してしまい行政機能がマヒし、大規模災害時における「公助の限界」が明らかになりました。つまり、自助、共助及び公助がうまくかみあわないと災害対策が働かないことが認識されました。

## 弱者の立場で「自助」を考えてみよう・・・

「防災」「減災」のためには、まず自らの命を守ることからはじまります。万が一の場合に備え、防災グッズを準備したり、家具の固定なども施したりしている人もいるでしょう。でも、あまり声高に訴えたり、考え過ぎたりすると気分は後ずさりしてしまいます。そこで、ちよつと、視点を三重

県の「バリアフリー観光」に目を向けることにします。

みなさんは、わが三重県が日本のバリアフリー観光推進県であることをご存知でしょうか。神宮の式年遷宮のクライマックスを迎えつつあった平成25年6月、鈴木三重県知事が宣言しました。

これは障がい者のみならず、誰にとってもやさしいまちづくりにつながるバリアフリー観光を推進しようとするもので、ここに至るまでには特定非営利活動法人伊勢志摩バリアフリーツアーセンター（事務所：鳥羽市）の先駆的な活動が大きいといえます。

### 災害弱者(災害時要援護者)とは

災害から身を守るため、安全な場所に避難するなどの一連の防災行動をとる際に、支援を必要とする人々

日本赤十字社「災害時要援護者対策ガイドブック」による

#### 具体例

- ・健康者に比べて保護を必要とする： 障害者・傷病者・高齢者・妊婦
- ・健康でも理解力・判断力が乏しい： 乳幼児・子供
- ・日本語が分からない： 外国人
- ・その場所の地理に疎い： 旅行者 など

【表面】

あなたの情報

熊野市有馬町 芝園地区

Myまっぷラン

三重県沿岸地域 TSUNAMI 避難計画

三重県・熊野市

家族・友人の連絡先

災害時の安否確認のため、家族、友人、近所の方などの連絡先を記入します。

災害時の安否確認方法について、事前に家族で話し合っておきましょう。

個人情報を入力します。

地震への備えとして行うこと

非常持ち出し品のチェックリスト

地震発生時の行動

三重県が発行する『Myまっぷラン』（熊野市）

## 「自助」の輪を広げることが「共助」を生む

昨今の生活形態の変化、少子高齢社会により地域の絆の薄れはさまざまな形で住民生活に不安を生み出しています。人は口々に昔は良かった、少しでも昔ながらの地域性を取り戻そうと試行錯誤しましたが、なかなか困難な時代となりました。

集落単位や、小学校区単位の地域性を活かそうとする「エリア型」のコミュニティが停滞している一方、必ずしも地理的な境界にとらわれず、特定のテーマの下に有志が集まる「テーマ型」のコミュニティが現れ、今、重要視されています。

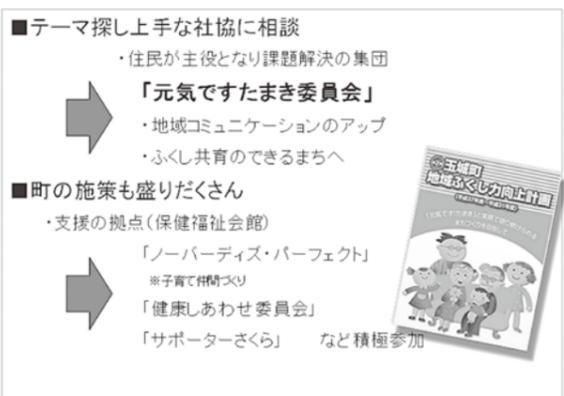
また、それぞれの型には性格の違いはありますが、住民が主役となつて問題定義をしたり、課題解決を目指すという点では共通の特徴があります。

そこで、このテーマ型に先に紹介した「MYまっぷラン」を活かして、みんなが集まりつながつていくプロセスを大切にしながら一緒に考えてみる機会を作るのも大切なことかもしれません。そして、こ

のような活動を地域で繰り返すにつに束ねることで全体像が見え、自然に地域コミュニティとなる「共助」が形成され、地域の力で弱者を救う手がかりにもなりません。

## つながるためには積極的 に自己アピール

とはいももの、なかなか自分にあつたテーマがなければ、私たち社会福祉協議会に遠慮なく相談してください。住民が主役となつて課題解決をしようと集まる「元気ですたまき委員会」もあります。



また、たくさんさんのボランティアをはじめ、保健福祉会館には子育ての仲間づくりに「ノーバーディズ・パーフェクト」、健康をテーマに「健康しあわせ委員会」、認知症を支えようと「サポーターさくら」などなど、いろんなテーマで集まるグループがたくさんあります。自らが参加し自己アピールして人と人がつながってください。

障がい者、高齢者、妊婦など、災害弱者と分かつたず、自らが日頃からいろんな場所に出たり、いろんな人との緩やかなつながりを持つたりすることがベアスとなり地域づくりの場へと広がりを見せていきます。



まっすぐに延びる農道は健康づくりの絶好のフィールド  
(蚊野から田丸方面に向かって撮影)

## 防災・災害ボランティア活動報告

### 田丸小学校夏休み行事への協力

今年も、2つの分団から防災活動の取り組みの希望をいただき、夏休みの親子行事を7月26日の午前と午後から2回に分けて行いました。

参加者は、合せて58名です。午前の活動では、卵の殻を使って災害時のガラス飛散に見立て、素足で歩いた時と新聞紙を使ったスリッパを履いた時の違いを模範的に体験したり、ツナ缶を使ったランプ作りを体験しました。

また、午後からはビニール袋での炊飯体験と防災クイズなども行



卵の殻を使った模擬体験

ボランティアの活動として、子どもを中心とした啓発を活動目標の一つにしており、楽しみながら出来るメニューを企画していました。親子で防災について考えるよい機会になったのではないのでしょうか。



ツナ缶を使ったランプ作り

いました。

子どもたちは、それぞれのメニューを興味深く取り組み、ツナ缶ランプは、まず「オイル漬」のものであることを学び、火がついたもの、つかないものを前に「なぜつかないのかあ」などと熱心に観察していました。

## はっぴいサークル 2015夏 開催

今年度も障がいのある子ども達の長期休暇中の地域活動の場「はっぴいサークル」を夏休みに4回開催しました。

総勢17名の子ども達が登録し、ボランティアスタッフと大賑わいの4日間でした。

活動は、実行委員会によって計画され、一日の中で体を動かす時間、創作活動や自分たちで調理し、食事をとったりと、いろいろな活動を行いました。子どもたちは、それぞれに得手不得手があります



調理実習の様子

「希望学」創設メンバーの一人である玄田有史(ゆうし)教授は次のように言っています。「緩やかな絆」(ウィークタイズ)。ゆるく結んだネクタイのように、たまにしか会わないが、適度の緊張感を持って互いに信頼感を持つ人間同士の関係(薄いけれども、繋がった人間関係)を指しますが、「東日本大震災でも復興に向けて確かな歩みを始めた人は、決まってウィークタイズを持っていた。」非常に勇気付けられる言葉だとは思いませんか。

(事務局長 西野公啓)

が、得意なことには集中して楽しんで取り組むことが出来ました。

また、楽しみの一つになっているお出掛けは、伊勢市横輪町の横輪川へ出かけ。案内人の中村さんに川遊びなどの指導をしていただき、色々な体験をすることが出来ました。

民生委員の方をはじめ、活動にかかわるボランティアスタッフは、一緒に楽しむことで子どもたちに安心と見守りの安全を提供してくれています。

今後も、冬休み・春休みの活動を行う予定です。関心のある方は、お尋ねください。



横輪川での川遊び

ふれあいウォーキングin玉城

健康づくりとつながりづくりを目的にウォーキング大会を開催します。(町健康しあわせ委員会・元気ですたまき委員会主催) 紅葉の季節、玉城の自然を感じながら歩いてみてください。あらたな発見があるかもしれません。コースは、2コース(5kmもしくは2km)あります。歩きなれていない方でも、自分のペースで参加しやすくなっています。ゴールでは、ぜんざいのふるまいをしています。是非、ご参加ください。参加賞もあります。

開催日：11月7日(土)

●5kmコース

(玉城町保健福祉会館～廣泰寺・往復)  
時間：午前9時30分～11時30分  
集合場所：保健福祉会館駐車場

●2kmコース

(廣泰寺～玉城町保健福祉会館)  
時間：午前10時30分～11時30分  
集合場所：廣泰寺駐車場

## 第14回「玉城町社会福祉大会」開催 及び「しあわせの一行詩」募集

### 第14回 玉城町社会福祉大会

開催日時：平成28年2月11日(祝・木)  
9:00～12:00 予定(雨天決行)

場所：玉城町保健福祉会館  
内容：・社会福祉功労者表彰等  
・『福祉の作文』発表(小・中学生)  
・福祉協力校の活動発表  
・福祉講演会 ほか



昨年の表彰の様子

### 「しあわせを感じた時」の一行詩を募集します

あなたが「しあわせだ」と感じた時を教えてください。いろいろなしあわせの形を共感し、その日常の大切さへの気づきやしあわせのあり方について想いを寄せていただきたいと思ひます。

#### ～昨年度優秀作品～

【小学生の部】  
休日、家族全員で買い物に行った。久しぶりに家族全員で手をつないで歩いた。手の平に伝わる温もりを感じた。  
【一般の部】  
愛してるよ早50年  
認知症になっても忘れない一言 ありがとう

- ★募集対象：小学4年生以上ならどなたでも(但し、町内在住・在勤者)。応募作品は、50文字以内で本人が創作した未発表のものに限ります。
- ★応募方法：所定の場所に応募箱を設置しますので、応募用紙にて受け付けます。その他に、ハガキ・FAX・メールにて受け付けます。
- ★募集期間：平成27年11月1日(日)～平成27年12月22日(火) 厳正な審査のうえ優秀作品を決定します。入賞者には、平成28年2月11日(祝・木)の大会内で表彰いたします。(記念品進呈)
- ★募集箱設置場所(町内7か所)  
玉城町社会福祉協議会(玉城町保健福祉会館)・玉城町役場  
アスパア玉城・中央公民館・玉城病院・グッディ・Aコープ

### 災害時外国人サポーター 研修開催

東日本大震災後、三重県内においても大規模な地震想定が示され、防災対策の見直しも進められています。

今回、地震の経験が少なく、日本語の理解が十分ではない外国人住民が安心して災害時に避難所を利用できるように支援の方法を学びます。

町内にも多くの外国住民の方がお見えになります。災害時の支援方法から日常への支援につなげていきましょう。

開催日時：12月5日(土)10時～15時

会場：玉城町保健福祉会館

ふれあいホール

主催：三重県

共催：玉城町・玉城町社会福祉協議会・玉城町教育委員会

事業実施：公益財団法人 三重県国際交流財団

内容

- ①玉城町の地勢と災害及び避難所について
- ②災害時に外国人住民が直面する課題、サポーターに求められる役割

③やさしい日本語、避難所情報伝達キットを活用した避難所運営訓練

参加費：無料

対象

自主防災組織、災害時の支援活動に取り組む団体、災害時の支援活動に関心のある方

※要申込み 12月1日(火)締切

※昼食は、非常食の試食となります。

申込・問合せ：三重県国際交流財団

☎059-223-5006

### 生活福祉資金貸付制度 「教育支援資金」のご案内

教育支援式資金は一定の所得以下の世帯(生活保護世帯を含む)の世帯に対して、学校教育法に定められた高等学校、大学などへの進学や通学に必要な経費を無利子で貸付けるものです。

条件などもありますので、一度お問い合わせください。

○問合せ・相談窓口

玉城町社会福祉協議会

☎58-6915

### 平成27年度『しあわせを感じた時の一行詩』応募用紙

| 氏名     | 住所                 | 電話 |
|--------|--------------------|----|
|        |                    |    |
| 作品     |                    |    |
| 作品への思い | (作品にあたっての思い、きっかけ等) |    |

※一行詩は、広報などで使用させていただくことがあります。記載された個人情報は、適正に管理し、「一行詩の募集」に関係する連絡のために利用させていただきます。

## 玉城町制施行60周年記念行事



音楽は、みんなの共通語！  
音楽を通して、みんなが楽しめる場を開催します。  
歌うの楽しい♪  
楽器演奏するの楽しい♪  
音楽聞きの楽しい♪ 音楽イベントです♪♪  
玉城で集まろう！みなさん来てくださいね(^^)／

**開催日時：**平成27年11月22日(日)

13:30～15:30 (13:00開場)

**場 所：**玉城町保健福祉会館ふれあいホール

**入 場 料：**無料

**問 合 先：**玉城町社会福祉協議会

担当：北岡・中西 (☎ 0596-58-6915)

三重音楽療法地域推進協会(MT ちいき)

担当：かわにし (☎ 0596-23-1125)

主催：「ライブスペース勢の! in 玉城」実行委員会

NPO 法人三重県音楽療法地域推進協会

(MT ちいき)

共催：玉城町・玉城町社会福祉協議会・玉城町

教育委員会・玉城町地域自立支援協議会

## 玉城町制60周年記念チャリティーコンサート めるへん堂ツアーファイナル2015in玉城

今夏、町の応援大使に就任した広瀬隆さんが  
メインボーカルの「めるへん堂」のコンサート

**日時：**11月29日(日)

16:30から(15:30開場)

**場所：**ふれあいホール

**主催：**玉城町の音楽を通じて町を明るくする会

**後援：**玉城町社会福祉協議会など

**入場券(前売3,000円)**は、玉城町社協で取り  
扱い中。

## 10月1日 赤い羽根共同募金 街頭募金ご協力のお礼

10月から全国一斉募金活動が展開され、自治区をはじめ、職場等各所で皆様にご協力頂いております。

初日の10月1日及び2日には、街頭募金を町内5か所で実施し、

**34,383円**

の募金が寄せられました。

通勤、通学中また買い物にいられた足を止めて、多くの方々にご協力いただき、ありがとうございました。

また、12月8日(日)には、「歳末たすけあい運動」の街頭募金を予定しております。

歳末で集められた募金は、ひとり暮らし高齢者安否確認事業(歳末事業)に活用されます。

あたたかいご支援、ご協力よろしくお願い致します。



田丸駅前での活動の様子

※自治区のみなさまにご協力をお願いしました募金については、後日改めて報告します。

## 共同募金とは

募金していただいたお金は、三重県共同募金会に納め、またそこから約70%が玉城町に配分され、ボランティア育成事業や一人暮らし高齢者への給食サービス、障がい者(児)の地域交流など町の福祉のために使われます。

また、残りの30%は、県域での活動や災害時の備えとして使われ、特に災害時には、地域を超えて被災された方々を支えあうしくみにもなっています。

**平成27年度目標額 2,036,000円**

## パナソニックデバイス労働組合伊勢支部では、幾つかの収集ボランティア活動に取り組みられています。

集めたものを今回下記のようにご寄附いただきました。

- ・ベルマーク ⇒ 田丸小学校・玉城中学校へ
- ・使用済み切手 ⇒ 公益社団法人 日本キリスト教海外医療協会(海外における保健医療分野の支援協力)
- ・書き損じハガキ・使用済みプリペイドカード  
⇒ 公益法人ケア・インターナショナル ジャパン(発展途上国や紛争地域への支援)
- ・アルミプルトップ ⇒ NPO 法人 たまき末芳園へ(町内障がい者作業所)

## 身近な社協相談窓口ご案内(玉城町保健福祉会館)

**心配ごと相談** 毎月10日、20日、30日 13:00～15:00  
予約不要 相談員：民生児童委員、人権擁護委員、行政相談員

## ご寄附ありがとうございました。(7月～9月)

元氣バス募金箱

99,541円