



一九九一年九月三日第三種郵便物認可（毎日発行）

# 備えあれば憂いなし

## 〜地域防災の取り組みについて〜

サロン・あべの11月の出合い

させてもらっている。

平成22年11月20日（土）〈サ  
ロン・あべの〉11月の出合いは、

阿倍野区地域福祉推進活動は、  
どんな阿倍野区であつたらいい  
かをキーワードにテーマに

育徳コミュニティセンター2  
階研修室において、「備えあれ  
ば憂いなし」〜地域防災の取り  
組みについて〜と題して、阿倍  
野区地域福祉行動計画推進委員  
会代表の岡本正敏氏にお話を伺  
いました。

「きれいなまちづくりチーム」  
「やすらぎのまちづくりチーム」  
「ふれあえるまちづくりチーム」  
「安全なまちづくりチーム」  
の4つのチームでそれぞれテ  
ーマを持って、さまざまな活動に  
取り組んでいる。その中の「安全  
なまちづくりチーム」に参加し

・地域福祉行動計画推進委員  
会の活動

て街角110番という玄関先に非常  
ブザーの設置したり、また、避  
難場所や車いすトイレマップの

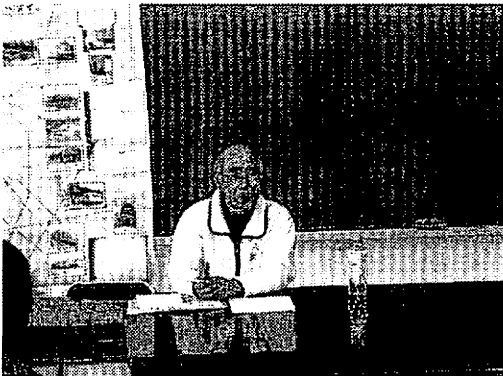
私は防災の専門家ではないが、  
阿倍野区地域の行動計画に参加

作成などの活動を行っている。  
さらに災害時の井戸の活用も考

えている。

・備えあれば憂いなし

備えには、何らかの想定が必要  
となる。例えば崖崩れや津波も  
想定されるが、地域によって違  
う。何を想定するかというと東  
南海・南海大地震か、あるいは  
上町台地の断層が動く直下型の  
地震への備えとなってくる。阪  
神大震災から15年が経つが、そ  
の前にも関東大震災などを想定



して防災計画がつけられていた。が、阪神大震災後は、この震災を想定しての防災計画が策定されている。いろいろな想定を反映して対策が練られるが、起こったことをそのまま信用して対策しても間違った方向で伝えられたら、対策も間違ってしまう恐れがある。阪神大震災では、死亡した人の9割が30分以内に死亡したといわれてきた。この結果をもとに、家の耐震化に重点を置くと言うことになった。

阪神大震災では約4万人の方が生き埋めになって約5千人の方が助かったと言われる。このうち自分自身で、あるいは家族によつて助けられた方が6割、近くの人に助けられた方が3割、消防や警察などに助けられた方は1割という。いわゆる自助、共助、公助の割合は、6:3:1となっている。この結果をもとに自助と共助の役割が大きいくわれるようになった。しかし想定外のことが起こる可能性があり、公助はもつと力を発揮することが大切ではないかと思う。自助では家具の取り付けとか必要であるが、障害者や高齢者で動きづらい人は、家具を固定することができず、自助が

出来ない場合がある。最終的に助けを必要とする人が、自助できないとき公助で補ってほしいと思う。

#### ・防災に望むために

油断大敵：本当に危険性を知っているか、高齢化が進んでいる中で対策を練っていく。

用意周到：自助が大事、倒れないよう耐震化に対応する。行政からの補助や、衛生面や排泄面でするのか。食糧の確保も大切である。

臨機応変：行政は公正さが求められ、柔軟に対応できない場合がある。住民パワーで協力して行動していかなければならない。

自律共創：住民一人ひとり、何をどのように行動したらいいか、公私協働で一緒に関心をもつてやっていく。

#### ・自分の思う3つの原則

予防原則：あれこれと足し算で、できることをやっていく。

共創原則：みんなが協力して自分ができるところをやっていく。

地域原則：地域で安全のために高齢者や障害者、すべての人の連携が大切。

お話の後、参加者から感想や意見を聞きました。

「自分の周りが高齢者ばかりで心配だ。」  
「昔のような近所付き合いがなくなった。」  
など。

お話の合間に昔の阿倍野区の地図に非常用の井戸の説明もしていただきました。

日頃から地域とつながり、自分なりの備えをしておくことが大切と感じた（サロン・あべの）11月の出会いでした。

（参加者14名 山村貴司）

○非常持ち出し品の準備

昔より「天災は忘れた頃にやってくる」と言われており、今回のお話でも常に防災の気持ちを忘れないことが大切と聞かせていただきました。また、地域全体が大きな被害を受けた時には、行政や地方からの救済物資等が被災者の手元に届くのに3〜4日かかるといわれています。支援を受けるまでの最低3日間は、個人で生活の手段を考えなければなりません。そのために、準備しておきたい非常持ち出し品は、飲料水、非常食（缶詰・ミルク・アルファ米・チョコレートなど、カロリーがあり、満腹度があり、軽くて小さい物）、懐中電灯、ローソク、マッチ、ラジオ、救急セット、多機能ナイフ、ロープ、タオル、下着、ラップ、ちり紙、スリッパ、アルミ製保温シート等。そして、個人が毎日必要なメガネや常備薬、貴重品（現金・印鑑・保険証）、などがあります。また、被災地では、水が使えずトイレの数も少ないので携帯用簡易トイレの準備もできれば、とのことでした。（け）

美智子のこんな話

岸田美智子

どっちが本当なの？!

私は、1年くらい前から骨粗鬆症と言われました。その検査の時は、内科で見てもらって、手の指の骨のレントゲンで検査を受けました。そしてつい最近も、同じ内科ですが、新しい検査機が入ったので今度は、足のかかとのレントゲンで骨粗鬆症の検査を受けてみました。その結果は、なんと骨密度が、100歳以上という結果でした。なので、内科の先生からは骨粗鬆症のお薬を進められました。でも、たまたま明るる日に、もう20年以上通っている訓練施設の中にある整形の先生の定期検診があり、その時にその検査結果を見せながら相談してみました。

た。すると、先生は「100歳なんておめでとー！縁起がいいね。こんな結果は気にしないでいいよ。お薬はあなたの場合は、ほとんど効かないし、薬を飲むよりも、1回でも多く立つたりして骨に体重をかけることのほうが、よっぽどいいよ。」と、いわれました。また、「かかとの骨は歩くときなどのシヨックを吸収するためにもともとスポンジ状に出来ているものです。」とも言われました。一般的に骨粗鬆症の薬の効果は、あまり立証できていないそうです。まして健康者のように動けないわたしのような重度障害者の場合、薬をのんでもほとんど効果が無いとのことでした。私は、もともとお薬が嫌いなので飲まないことに今もしています。そして、友達や施設の中の障害者の方にも聞いてみたのですが、骨粗鬆症の薬を飲んでいる人は見つかりませんでした。もともと検査を受けていない人が多いのかもしれないが、皆さんはどうしておられるのかなあ〜と改めて気になって今日この頃です。もし何か重度障害者の骨粗鬆症についての情報がありましたら、また教えてください。よろしく願います。

# 親が子に 残せること

親が子に、命の終わりに教えられることは、いかに人は死んでいくかということだ。なぜなら、いまの日本の社会では、人の死に接することがあまりに少ないからだ。

むかしは、もっと死は身近にあった。きょうだいは多くいて、そのうちの何人もが若くして亡くなっていたことだろう。年寄りも家にいて、孫たちは人間がどんなふう死んでいくのかを見ることができた。それによって孫たちは若い日に、死とともにある人間について考える機会を得ていた。

いまでは死は遠くにある。病院の奥のド

アの向こう側にあり、ごく近い家族だけが、その近くにいることが許される。私が世話になった学校の先生や年配の知人たちのなかで、すでに亡くなった人は多いが、どんなふう死んでいったのか私は何も知らない。その死を知る人はやはりその人にごく近い家族だけなのだろうと思う。

しかし死は、充実した生を生きるためには欠かせないものだ。人間はどんなふう死んでいくのか、そのときの目はどんな色をしているのか、最新の息はどんなものなのか、死んだからだはどんなに冷たいのか、焼いた骨はどんなに白く、そして脆（もろ）いのか。それを実感として知っておくことは大切なことだと思う。

死んだ顔に白い布をかぶせるのは、蠅が顔にタマゴを産み付けないようにするためだと葬儀屋から説明を受け、たしかにコバエが父の目のまわりに止まっているのを見つけ、それを手で払っていた。また、火葬場の職員から炉の鍵を渡され、なぜそんなことをするのかわからなかったが、骨を見てもその理由がわかった。誰にとっても父の骨は初めて見るものであり、鍵がなければ

誰の骨かは見分けがつかないのである。

こうした死を見つめる貴重な機会を私は父から授かった。私は五十歳を越える今日まで父以外の誰からも、このような機会を授かることはなかった。

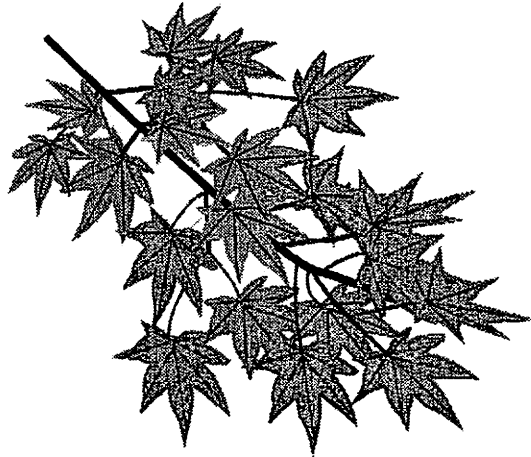
私と父とはちょうど三十歳の年齢差があった。私自身の息子たちは、私とは四十以上の年齢差がある。私が父ほど長生きしても、私の子どもたちは四十になるまえに私から死を学ぶようになるかもしれない。

自分の死によって子どもたちに何かを伝えられるということは何と幸運なことだろう。私は父と同じように認知症を患うようになるかもしれない。とすれば、早めに準備をして、子どもたちに人はどうやって死んでいくのかを見せてあげたいと思う。私の冷たくなった身体も、私の焼けた白い骨も、子どもたちにきつと多くを語ってくれるに違いない。

死は忌（い）むべきものではない。腐乱や死臭など不快な連想につきまとわれがちだが、誰もが行き着く、逃れることが不可能な終着点である。そこから生を望めば、どんなに単調で平凡な日々も、無限に豊か

に輝くという険(けわ)しい立地点でもあ  
る。

老いてもなお親が子に与えられるものが、  
そこにある。それは人が生きるうえで最も  
大切なものであり、文字通り、親がその命  
に代えて教えることなのである。(知)



## 晴れのち晴れ

稲垣恵雄

### ■日常生活に思う

我々、人間は毎日、同じようなことをし  
て過ごしている。「いつも同じことの繰り返し  
やから何の変化も刺激もなくてイヤや  
わ…」と言う人がいるが、考え  
ようによっては病気やケガもな  
く、何の問題もなく健康で毎日  
を過ごすことができたならどんな  
にありがたいか知れない。

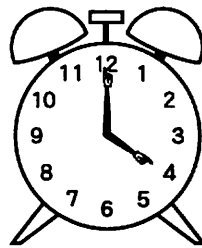
ちなみに私の日課をここに記  
しておきたい。ほとんど毎日、  
ヘルパーさんに来てもらっているので多少  
時間の変更はあるが、だいたい次の通りで  
ある。

起床は午前4時(妻の薬の服用の関係)  
で午前5時に朝食をする。そして午前9時  
にはヘルパーさんと買い物に行ったり、デイ

サービスに参加したりする。昼食は午前11  
時で午後からは原稿を書いたり、本を読ん  
だりして過ごす。夕食は午後4時で、午後8  
時にはヘルパーさんに寝かせてもらうので  
ある。

ところで同じ日常生活の中でも家の床の  
間や居間に仏壇や神棚があって毎朝、合

掌、礼拝してこれらを中心に  
生活することを薫習(くんし  
ゅう)というそうだ。最近  
は核家族化が進み、少なくな  
ったが、昔はどこの家でも仏壇  
や神棚が安置してあって朝食



する前には家族そろって必ず合掌、礼拝し  
たものである。この「薫習」という言葉を  
風化させないためにも、たとえ仏壇や神棚  
がなくても感謝の気持ちを忘れずに毎日  
を過ごしたいものだ。

それにしても薫習という言葉は何とひび  
きが良くて、さわやかなんだろう。

中村かずみ

家族でアメリカ!

ケンタッキーク州滞在記

14

デイズニーランドへ行ってきました。

今や東京にもバリ香港にもデイズニーランドはありますが、やっぱり本場はアメリカですよ。それも西海岸、カリフォルニア州アナハイムのデイズニーランドが本家本元発祥の地(前回紹介した七面鳥もそこで飼われている)なのですが、今回はもっと新しい方、そしてケンタッキーク州から近い方の、東海岸はフロリダ州オーランドにあるウォルトデイズニーワールドを4泊5日で訪ねてきました。12月末、連日雪で凍つくブルーグラス空港から早朝に飛び立ち、降

り立ったフロリダはさすが常春、半袖で十分な陽気でした。確かに、北海道と沖縄ほどに離れていますから! ネットで予約したホテルはごきげんにリゾートで、窓からはアトラクションの花火が見える……はずだったので、連夜遊び疲れて寝てしまっていたのでどうでも良かったかもしれません。何しろ広い広い!なんと全体の敷地は、JR東京山の手線2つ分の面積なんだそうです。その中に、ホテル20、ゴルフコース6、乗馬コース、巨大プールにサーカス、そしてそれぞれテーマの違うランドが離れていくつもあって、5日もいたのに回りきれませんでした。足を伸ばせば別の遊園地ユニバーサルスタジオも、NASAシャトル見学もあったのですが、それどころでは。まずは泊まったホテルから一番近かった、未来や世界をイメージした“Epcotエポット”まで、運河を15分ほどのクルーズ。入場券と一緒に、長男カズキのために障害者カードをもらいます。証明書もなくて心配だったのですが、窓口でポンと発行してくれました。よしと入場、目指す建物に向かうと……妙です。早足なのは私たちだけ。みんなのんびりブラブラ、そして行列がありません!(閑散期?)これならなるほど、行列を並ばな



3D眼鏡、似合うかな



「無限の彼方へ、さあ行くぞ!」バズの宇宙船?の前で

いでOASになる障害者対応の要求を、詐称かと確認する必要も無いでしょう。おかげで、あれもこれもと次々にアトラクションを楽しみ、さて夕飯を食べてからホテルに戻りましょうと、勝手な計画を立てていたらカズキにシクシク泣かれてしまいました。早朝から飛行機に乗せられて、機内で寝ておく必要も分らず疲れ切っていた様です。以後、昼過ぎには一度ホテルに戻るようになりました。

シンデレラ城のある Magic Kingdom=魔法王国、ライオンキングなどジャングルをイメージして本物の動物のサファリもある Animal Kingdom=動物王国、ミュージカルやカーアクションなどの特撮を楽しむ Hollywood studio=ハリウッドスタジオ などなどには回送バスがでています。連日ショーにジェットコースターにパレードにと満喫し、昼寝してから、余力があればプールで遊んだり夜の花に出かけたり。それでも歩きすぎか、長女サキが後半足を痛めてしまい車いすを借りたら、カードなしでもほとんど先に案内されてしまいます。そこには時折、200kgを越えていそうな大きな方々が。ショーでも乗り物でも、普通の座席におさまらないので、車いすを固定する広めの区画を利用し

て座る様でした。障害者手帳の有無でなく、必要の有無で対応する、これぞ本来の形のサポートですよ（でもさすがにもうちよつと、痩せた方が……）回りきれなかつたアトラクションに未練を残しつつフロリダを後に。またいつか家族で訪れたいものです。そして、雪のケンタッキー州に帰還して気がつきました。コウジが上着を持ってないことに！



白雪姫の小人さんとツーショット！

「ディズニー映画紹介」ありすぎて悩みました。「魔法にかけられて」（2007年108分）アニメのお姫様が、現代ニューヨークに飛ばされてしまいます（そこから実写に）。鳥と会話をしすぐに唄って踊り出すお姫様、現代では奇妙な人ですが、天真爛漫さが周囲の人の心を動かしま

す。  
白雪姫など昔からのディズニー映画を茶化しながらも、夢のある楽しいお話でした！



「魔法にかけられて」

サロン・あべの毎月の感謝

カンパ、飲み物、お菓子等とサロングッズのお買い上げありがとうございます。

カスターネット、坂上恵子、岡本正敏、平岡太、米村金治、その他の方、

（敬称略）



1月はどこのサロンの、  
どのテーマが  
お気に入りですか。  
いい出会いませんか。

大阪市西区新町4-5-14、06-6539-8075

会 費：なし  
問合せ先：宮脇淳子 090-3949-6973

■「サロン淀川」1月の出会い

日 時：1月16日(土) 午後1時30分～4時  
内 容：「やすらぎ寄席」  
～笑顔からコミュニケーションが始まり、笑い  
からコミュニティが生まれる～

ゲ ス ト：「朋友会」芸能ボランティアグループ  
場 所：「やすらぎ」大阪市淀川区三国本町2-14-3  
会 費：なし  
問合せ先：淀川区社会福祉協議会(ボランティア・ビュー  
ロー)  
☎06-6394-2900

■「サロンにしよど」1月の出会い

日 時：1月22日(土) 13時05分～15時30分  
集合＝13時05分JR神戸線「西宮」駅改札前  
内 容：「アサヒビール、西宮工場」見学&試飲  
見学＝13時30分より90分間(試飲含む)  
解散＝15時30分JR神戸線「西宮」駅改札口  
会 費：参加費は無料、交通費は自己負担。  
\*便利な電車＝JR東海道線「塚本」12時40  
分発  
「普通、須磨行き」12時52分「西宮」着  
JR東西線「御幣島」12時43分発  
「普通、西明石行き」12時52分「西宮」着  
問合せ先：中本☎090-9864-9678

■「サロンにし」1月の出会い

日 時：1月 8日(土) 午後2時～4時  
内 容：書初めをしよう!!  
用具は用意していますので、手ぶらでご参加  
ください。  
場 所：西区在宅サービスセンター(西区役所6階)第  
1会議室

■「ウイズ東淀川」1月の出会い

日 時：1月 9日(日) 午後1時30分～4時30分  
内 容：ダンデム自転車と私  
ゲ ス ト：柏木佳子氏  
場 所：NPO法人自由空間クラブ  
大阪市東淀川区淡路2丁目  
会 費：なし  
連 絡 先：鈴木昭二☎06-6340-3082

■「サロンいたみ」1月の出会いはお休みです。

お 知 ら せ

<サロン・あべの>1月の出会い

- 内 容：新春コンサート「シャンソンは語る  
—それぞれの人生」  
曲目＝「もう遅すぎる」、「私の孤独」、  
「思い出のサントロペ」、他
- お客さま：歌唱＝山岸麻耶さん、  
ギター＝本野陽氏、  
ベース＝児島さとし氏
- 日 時：1月15日(土) 午後1時～4時
- 場 所：育徳コミュニティーセンター、2階・  
研修室  
[大阪市阿倍野区阪南町5-15-28、  
06-6621-1901]
- 参 加 費：なし
- 問合せ先：TEL06-6691-1028  
(冨田慶子)

<サロン・あべの>Vol.294 発行：平成22年(2010年)12月18日 定価¥100  
編集人：<サロン・あべの>運営委員会 表題：中西利香・筆  
事務局：〒545-0021大阪市阿倍野区阪南町6-3-26 冨田慶子方<サロン・あべの>  
TEL・FAX06-6691-1028 郵便振替口座：サロン・あべの00950-9-26941  
印 刷：セルフ社〒546-0044東住吉区北田辺町4-23-2ミスターDビル2F06-6719-8212  
ホームページ：http://pweb.sophis.ac.jp/oka/salon/「サロン・あべの」でも検索できます