

安心・安全に
住み続けられる
コミュニティ形成
の
「知ら咲か」

知ら咲か



2015 FEBRUARY No.21

(編集発行)「知らせましょ・咲かせましょ」事務局・広報(住所)宝塚市逆瀬台 1 丁目 3

URL <http://www.shirasaka8.net/>

白瀬川沿いの 8 つのマンション住民有志が、全住民の安心・安全に住み続けられるコミュニティ形成を目標にして「知らせましょ・咲かせましょ(通称“知ら咲か”）」という団体をつくりました。「知ら咲か」は「知らせましょ・咲かせましょ」の広報紙です。(事務局へはTel070-5041-4405 石田まで)

自助力を高め、共助の地域を

「助けて!」とお互いに発信できる関係を!

◆阪神淡路大震災から二十年

阪神淡路大震災から二十年になる一月十七日九時から三時まで、市犠牲者慰霊の献花・記帳がゆずりは緑地の鎮魂の碑で行われました。

この碑は宝塚市が宝塚ライオンズクラブから一九九七年に寄贈を受けたものですが、この碑には犠牲者の名前はなく、遺族などから「生きた証がほしい」と要望があったほか、現在の場所では立地上足を運びにくいという声もあつたようです。



ゆずり葉公園鎮魂の碑での献花 (1/17)

市ではその声を受け、新たに市役所近くに新たな犠牲者の名前を刻んだ碑を作る計画も検討しているようです。

◆ボランティア精神と楽しさを

いずれにしても、あの震災から二十年、震災をきっかけにしたボランティア活動の高まり、地域活動の質的变化が評価されています。

誰に言われるでもなく、自身の自発的な気持ちから、みんなと力を合わせて問題の解決にあたる。又、あべき姿を描き、それに向かった活動を楽しく行える環境も整えていく自由さが、従来型の組織とは違った魅力があるのでしょうか。

ただ、当時そのような活動を始めた方々の高齢化や後継者難から生じた組織の硬直化問題もあります。知ら咲かの活動は楽しさを最大限に、ボランティア精神をちよっぴりというくらいの気持ちの人たちの集まりとなっています。

◆「助けて!」と言えますか?

多くの皆さんが環境に恵まれ色々な交流の芽生えているこの地域にいつまでも住み続けたいとお思いでしょう。反面で何かの時にどうしようと考えておられる方も少なくないでしょう。

「自助」という言葉がありますが、自分一人であるいは家族ですべて完結できることは少ないでしょう。やはり誰かの助けを得る、だれかを助けるというお互い様の「共助」があつてこそその安全・安心です。まずは「助けて!」と誰かに言いましょ。

◆「フラットでフラック」を目指し

「知ら咲か」はお上と下々という上下の関係でなく、誰もが自由に助けを求めたりそれに応えて担い手になったりするお互い様の活動を展開したいと思えます。担い手がすべてを背負い込むのではなく、お互いが気遣ったり思いやったりすることで、明るく楽しいフラットで楽しい地域づくりの一端を担いたいと活動を続けていきます。

「助けて!」のツールとして「呼子笛」をテストします。詳細は二面をご覧ください。

緊急呼子笛の配布と斡旋購入のお知らせ

(使えるシーンや効果を上げる方法を聞かせて下さい)

「知ら咲か」会員様への呼子笛を配布させていただきます。

いつ、何が起きてもおかしくない今の環境の中に私達は立たされています。

「いざという時の合図に・・・」、きっとお役にたてるのではと考えました。

私はいつも忘れないように、玄関の鍵とか携帯のストラップとして付けています。

阪神淡路大震災の後、笛が飛ぶように売れたそうです。

皆様のお役にたてればと思います。

又、手にしてみてもこんなシーンに使えるとか、使用効果を上げるために何をすればいいかをお聞かせ下さい。

会員以外の方には 1 個 200 円で斡旋購入いたします。購入ご希望の方は知ら咲か事務局 (Tel070-5041-4405) までお申し込み下さい。



災害時に飽きない玄米ごはんの缶詰を試食

防災展で発見した「おいしい非常食」を目指す玄米缶詰」をゲット、事務局で試食してみました。

「非常食=まずい」が通り相場になっていますが、今回の試食では冷たいままでもまずくはなく、普通に食べられるとの感想が多く出ました。

非常食ですからそう期待していない事もあります。使えるかもという評価でしょう。

「玄米は栄養価が高い」と言われていることもありますが、今後、玄米のメリット、デメリット等も調べてみたいと思います。



安全・安否確認の環境試験調査のお知らせ



阪神淡路大震災からちょうど 20 年の月日が流れました。

「地震・雷・火事・おやじ」と先人は怖いもの順位を上手に表現したものだと感心させられます。そして災害は忘れたころにやってくるとも言います。

そこで「知ら咲か」が考える活動の中に大規模災害時における会員様の安全と安否確認があります。いざというとき、一声かけられるだけでも不安が大きく軽減されるんじゃないでしょうか？

災害時の安全は本人あるいは家族で守るのが大原則ですが、少なくとも行政等の助けが届くまでは自力で生き抜かねばなりません。

災害での停電、あるいは固定電話回線の断線事故、携帯電話中継器の故障等で連絡を取りたくても取れなくなることも十分に考えられます。

そのためにも皆様方への連絡方法をできるだけ多く確保できることが望ましいと考えています。

その方法の検討のために皆様方がどういう通信環境をお持ちなのか会員様へのアンケートを取らせていただきたいと考えました。

会員様にはお手数をおかけしますが後日配布のアンケート用紙での内容に該当するものはすべてお知らせいただけるようお願いいたします。



できるの？安心・安全に住み続けられるコミュニティ形成(2)



—あなたのお付き合い度は？—

安全・安心に住み続けられるコミュニティは「信頼」関係が前提となります。まずはご近所とのお付き合い度から評価してみましょう。

1. あなたのご近所でのお付き合い度を探ってみましょう。

(各項目に○×を入れて下さい。)

- ①自分や自分の家族のことは隠しておきたい・・・・・・・・・・□
- ②自分のことがご近所で噂されるのはイヤ・・・・・・・・・・□
- ③人に助けを求めるのは苦手だ・・・・・・・・・・□
- ④人に迷惑をかけることだけは絶対にしたくない・・・・・・・・・・□
- ⑤人のことはなるべく詮索しないようにしている・・・・・・・・・・□
- ⑥誰かが認知症だと気づいても、誰にも言わないようにしている・・・・・・・・・・□
- ⑦困っている人にはお節介と言われぬ程度に関わる・・・・・・・・・・□
- ⑧引きこもるのにも事情があるから、無理にこじあけるべきでない・・・・・・・・・・□
- ⑨お互いのプライバシーは十分に尊重し合うべきだと思う・・・・・・・・・・□
- ⑩隣人とはあまり深入りせず、ほどほどのおつき合いを心がけている・・・・・・・・・・□

2. 要するに「助け合いはしたくない？」

正直な所、7つから9つほど○がついていませんか？これが日本人のおつきあいの常識なのです。ましてや我々マンション住人ではもう少し○がつくのもかもしれません。

①～④まではあなたが困った時、どうするかを問うたものです。すべて○がついたとすると「私が困っても放っておいて」ということ。⑤～⑧まではあなたが困った人を見かけた時どうするかを聞いています。これに全部○がついていれば「困った人を見かけても放っておこう」ということでしょう。⑨と⑩はご近所づきあいです。これも「助け合いはやめましょう」。

日本人は要するに双方に困りごとは生じないという前提のお付き合いをしているのです。

お付き合いはお付き合い、助け合いは又別の場であるということでしょうか。何事も起こらなければ、こんなお付き合いで事足りるのでしょう。

しかし、ひとたび困りごとが生じれば無力なことが露呈されるでしょう。今まで習慣的に行ってきたマンションの自室での家族だけの場を大切にされた生活や、限られたお付き合いの仕方が助け合いには無力であるばかりか助け合いの障害になることもあります。

3. あなたの大切な人をどのように守りますか？楽しく暮らしますか？

あなたが勤めに出ている時、家族に何かが起こるとどうしますか？離れた場所で異変があった大切な家族から情報が入らない可能性があります。放置しておくしか方法はないことになるかも知れません。

自分や家族のことを知られたくない、自分たち家族の近所とは関係のない生活空間、これはマンション居住者の醍醐味でもあります。ただ、「安心・安全」な生活を確保するということから遠ざかっていくことになるのではないのでしょうか？

【今回の問いかけ】

それでもあなたは孤立を守りますか？助け合いを選びますか？

すてきな
ご近所さん



「早起きは三文の得」と言われています。一日の中で一番朝が大事なのでしょうか。朝早く起きて行動すると、周りがざわざわと起きてきます。鳥なども喜んで歓迎して応えてくれます。さあ、今日もしっかり大地に立とう！



散歩、体操、サ
ロン、サーク
ル……。ご近
所さんのつな
がりが大きくな
りました。



ファミリーマートの駐車場
での野菜直売、BASE さんも
地域の仲間です。



素敵なお近所さんと
のご一緒する旅は楽
しい時間です。



素敵なお近所さん、写真投稿下さい。

楽しく生きて、楽しいオーラを発し、オーラで人を楽しく！

花房さんが地域デビュー模索中の受講生の後押し (1/24 市主催講座「づか塾」)

1月24日(土)に知ら咲か事務局の花房さんが宝塚市主催の地域デビュー応援講座「づか塾」(第9日目)で40名の受講生にいろいろなヒントを話しました。

当日の講座タイトルは「生きた地域、ボランティア活動 ～体験者の活動からのヒント探し～」。

《デビューへのヒント》

- ① 素晴らしい住み続けたいまちだからこそ微力でも家族や地域の高齢化の現実を放っておけない、何とか出来ないか、何とかしたい、力になれないかという思いがきっかけ。
- ② 南海トラフや大雨、洪水等に対して高齢者やお身体の不自由な方の「自宅避難」という方法を話しあえるのも自由なボランティア団体だからこそという「自由さ」がもう一つの参加動機。
- ③ ライフワークのシュノーミング(シュノーケリングの気軽さとスイミングの全身運動をドッキングした水中有酸素運動)ではお身体の不自由な方やご高齢の方でも無理なく水中で運動が出来ます。ただ水の中に入るまでの準備や終わった後のことはお手伝いできないところもあります。そんな中で参加仲間がそっと手を出し助けてくれる、お願いしなくても何かをやってくれる、これがボランティアなんだと気付きました。人助けであり自分助け、ボランティアは素敵だと思いました。
- ④ 自分が良く生きるために社会を良くしていく、自分のモチベーションを刺激してくれるのならどんどん参加しましょう！人を助け、自分を助ける、合わなければ止めることもできます。自分探しのトリップを楽しんで下さい！



づか塾 OB の花房さん

づか塾受講生が「知ら咲か」広報紙発行作業を体験

12月25日、平成26年度開催中の第9期づか塾受講生が広報紙「知ら咲か1月1日号」の印刷、製本作業に参加し「地域での活動」を体験しました。

「づか塾」は生活の大半が家庭と職場の往復であり、リタイアを挟んで地域「宝塚」にその軸足を移そうとしている50代後半から60代の方たちの一歩を踏み出す背中を押してあげる為の講座です。

昨年9月27日から本年3月28日までの半年間に地域活動やボランティア、宝塚の歴史や風土、地勢、文化、デビューに必要なコミュニケーションや調理、健康等々バラエティに富んだカリキュラムが繰り広げられています。期間中に地域活動とボランティアの体験が義務づけられており、今回はその為の体験参加でした。何時もどおりの気楽に楽しみながらの作業で受講生の方もすぐ打ち解けその雰囲気を感じ取っていただきました。



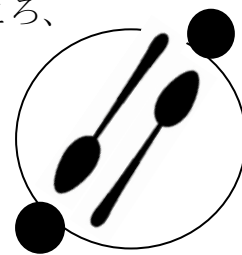
【管理人徒然草】地獄の間、極楽の間

Aさんは親の代からの会社の社長さん。従業員も30名になり順調でしたが、折からのバブル崩壊でピンチに陥りました。自らの報酬を減らし、節約に努め、従業員にも頭を下げ退職して貰う・・・等必死に頑張ったのですが苦しみに耐え兼ねて、とうとう睡眠薬自殺してしまいました。42歳の男盛り。

三途の川を渡った所は石ころだらけの河原です。こども達が念仏らしきものを唱えながら石を積んでいます。大分高く積みあがったなあ・・・と思った頃に鬼がやって来て崩してしまうのです。そんな河原を過ぎて土手を上がったところに閻魔大王庁がありました。受付の鬼に「Aです。」と申し出たところ、分厚い帳面を繰っていましたが「Aの名は無い。まだ死んでいないから、ここを通すわけには行かない。船に乗って帰りなさい。」

折角来たのだから閻魔大王庁を見物させて欲しい・・・と町内見物。1階の部屋には「舌を引っっこ抜く大きなヤットコや焼け火箸等の恐ろしげな物が置かれ、時々鬼が出し入れしています。奥の部屋からは悲鳴や断末魔のようなうめき声、桑原桑原と2階に上がったら、廊下を挟んで2つの部屋が向き合っています。右の部屋には「地獄の間」左の部屋には「極楽の間」と札がかかっている、窓が付いています。

地獄の間を覗くと、中央に円周10m位の大きな机があり、周りに12人の人が椅子に座っています。見るからに怖い顔で痩せ細って、以前寺で見た地獄にいる人々のようです。よく見ると左の腕を椅子に縛り付けられていて、右手だけしか動かさない様子。お互いで何か罵りあっているようです。極楽の間を覗くと、同じように中央のテーブルにやはり12人。こちらは皆さんニコニコ、ふくよかな顔で談笑中。やはり左腕を椅子に縛られています。状況は同じなのに何が違うのだろう・・・と再度地獄の間を覗いたところ、食事時なのでしょう柄の長さ1m位のスプーンが配られ、ご馳走の盛られたお皿がテーブルの中央に置かれました。我先にとスプーンを伸ばして料理を掬い取りますが、右手1本で長いスプーンではなかなか口に運べません。隣のスプーンとぶつかってこぼしたり・・・とうとうスプーンでの殴り合い。こりゃー地獄。あちらはと覗いて見れば、スプーンの届く先の人に「貴方からどうぞ・・・」と食べさせてあげているではありませんか。「ありがとうございます。次は貴方・・・」12人がお互いに食べさせごっこしています。こりゃー極楽だわ・・・！



「われ先に・・・は地獄。」「貴方からどうぞ・・・は極楽」・・・解った急いで帰ろう・・・。目が覚めた病院のベッドの傍に、奥さんと幹部社員。「あ！気がついた！良かった28日間眠ったままだったのよ。」社員たちが頑張って会社を守ってくれたそうです。

それからのAさんの人生が、大きく変わった事は言うまでもありません。

水兵子（公方俊良氏講演より）

私の読書メモ

幸せを呼び込む生き方①

宇野千代「幸せの法則」を読んで 「さんの読書ノートから」

* 人間同士の付き合いは
心の伝染・心の反射が
全部である！
幸せは幸せを呼ぶ！

* 言葉一つで一人の人間
がやさしくなったり・意
地悪くなったりする
＝言葉の魅力であり、
魔力でもありいずれも
計り知れないものがある。

* 何事をするにも、それ
が好きという振りをする
＝すると嫌いなことも
嫌いな人も無くなる
～これが自分を救う最上
の方策。

* 親しき仲にも
礼儀あり
＝親しくない仲にも礼儀が
あるのは当然
～しかし一歩進めて親
しき仲にこそ礼儀あ
りとしたい。

心に思うことをとど
め、それを一歩進め行
動することでポジティ
ブな人生を送れるので
ないでしょうか。
奥深いキーワードか
らヒントを見つけませ
んか？

* どんな事態でも逃げ
るのは負け
＝真っ直ぐに進むと
事情はまるで変わる。

* 自分のプライドはちょ
っと脇に隠してください
～言葉はやさしく・顔は穏や
かに。

* 最も身近な人を幸せ
にするのは最も難し
い
＝それ故に価値がある。

* やさしい柔らかな言葉
で人に対すれば周囲の
人も優しい方向へ行け
る。

* 念力とは力を入れて
やること
＝他人が見ていても
気持ちがよい。

* 人間と人間の関係は
尊敬によって結ばれ
るもの
～どんなに相手を知っ
ている積もりでも尊敬の
気持ちがなければ堅固
な人間関係は結ばれな
い。

和をもって貴しとなす
＝生きていく真理。

* 言い争いになる時には
ジーと辛抱しチョット
笑顔を見せると相手も
変ってくる。

* 詮索をしても決して
良い結果は生まれま
せん傷口を広げるだ
け
～そっとしておくこと。

白瀬の自然

「アオサギ」

白瀬川にも小さな魚や蛙などが生息しています。餌を求めて飛来するのがいろいろな鳥たちです。

昨年の暮れには写真のような「アオサギ」が水辺を歩いていました。

足がすらりと伸び羽を広げれば 結構大きいことが分かります。首も鶴のように長いのですが、写真のように縮めていることが多く飛ぶ時も S 字型に縮めて飛びます。

漢字では「蒼鷺」と表記されます。しかし、実際の色は「青」というより「灰色」に近く、成鳥は目の上から後頭部にかけて帯状の冠羽があります。

図鑑などによると繁殖期になると、目・嘴・脚が鮮やかな赤味を帯びて（婚姻色）美しく変化するそうです。本州では留鳥で、北方のものは冬季に暖地に移動するようです。

白瀬川の「蜚」は地域の自慢の一つになりました。「蜚」が生息する河川は豊かな自然が甦ってきていることに他ならないでしょう。クリーンハイキングや地元の方の魚の育成など、地道な努力によって生きた河川として私達を癒してくれる存在になったようです。

土砂災害から守る砂防面からの河川構造と自然を育む豊かな河川の役割の二面を持った「白瀬川」をみんなで大切にしたいものです。



白瀬川の川床を歩きながら餌を漁るアオサギ
(2014 年 12 月 29 日 9 時 18 分撮影)

【編集後記】

広報紙二十一号を何度も読み返しました。

↓あなたのお付き合い度は？
安心・安全に住み続けられるコミュニティ形成の困難さに改めて愕然としました。

他人事ではなく、十項目の質問に全て自信が持てるよう先ず自らが本気で変わらなければならないと・・・。

災害時に飽きない玄米ご飯の缶詰め試食会を事務局会議で行いました。

十二名の参加者から日持ちしてそのまま食べられ、美味しく栄養豊富等、好意的な反応があり、家庭用の備蓄食品として共同購入軒旋を検討させていただきます。

緊急呼び笛を会員の皆さまに来月お届けします。その際、「安否確認の環境試験調査」にご協力いただけますすれば幸いです。

「知ら咲か」の助け合いを一步具体化させ、緊急時での共助に役立つための基本情報です。ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。

緊急用呼び笛をご希望の方には会員様以外でも二百円で斡旋させていただきます。

(事務局 石丑)

CLエンタープライズ (知ら咲か法人会員)

リフォーム・家電製品なら

何でもお気軽にご連絡下さい

～納得のいくサービス・お値段でお応えします～

(ご連絡先) 浜口(電話)090-2355-6768

知ら咲か・ボランティア登録下さい

この地域では皆様の特技を必要としています。ちょっとしたお手伝いや修理、イベントの盛り上げ、環境整備・・・、いろいろな得意技を地域で少しだけご提供下さい。

必要とされる方に橋渡しをします。

登録は事務局までお電話をお願いします。