

きいてみよう！いってみよう！！

先月、下川町では町内のほぼ全域がしました。みなさんは、この期間をどのように過ごしましたか？普段は穏やかな町ですが、「水」のない状況には、多くの方が困難を感じたと思います。自由に買い物や移動ができる人もいれば、そうでない方もいらっしゃいます。自分だけでは解決が難しい問題をどう乗り越えたのでしょうか？

断水が解消され、「断水大変だったね」と色々な方と話す中で、断水期間中に町内でさまざまな助け合いがあったことを知りました。

たとえば、こんなエピソード…



足が悪くて、水をもらいに行けないわねえ、困ったわ…。
あら、誰かしら？

ピン！
ポーン！
ごめんくださーい！

お水をもらいに行くの大変でしょう！
代わりにもらってきましたよ！



一人暮らしのおばあさん、町内に身内は住んでいません。水をもらいに行きたいところですが足が悪く自分ではもらいに行けません。困り果てていたところに、同じ住宅の並びに住むご近所の方が、おばあさんの分のお水ももらって来てくれました。

急な断水で不安だったけれど、ご近所の方に見守られていると感じて安心したそうです。

町内のあちこちで、水を配っていた方が多くいらっしゃったそうです。さらに、水が出ている地域の住民がお水を分けたり、お風呂を貸したりするなど、さまざまな形で助け合いが行われていたそうです。

災害時には、住民同士が助け合う「共助」が大切だと言われています。特に災害直後は、救助や避難所運営を担う職員が足りず、行政にすべてを頼ることは難しくなります。自分や家族を守るためにも、地域の助け合いが欠かせません。

しかし、地域のつながりが弱いと、いざと言う時に「共助」がうまくいきません。だからこそ、普段から助け合いの仕組みを考え、みんなで備えておくことが大切です。

まずはご近所に、災害時にサポートが必要そうなご家庭があるということ、「知ること」「知らせること」が、非常時に「助ける」「助けてもらう」ことにつながってきます。

簡単にできることから、日常のあいさつをきっかけに、災害時には避難する前に声をかけあえる関係を築き上げていきましょう。ちなみに、地域で出会った人にあいさつをすることは、防災だけでなく、防犯にも効果があります。

日常生活の中に、共助につながるみちすじを少しずつ作っていきませんか？

「困った時はお互いさま」ためらうことなく人に助けを求めてほしい、求められる社会であってほしいなと実感しました。



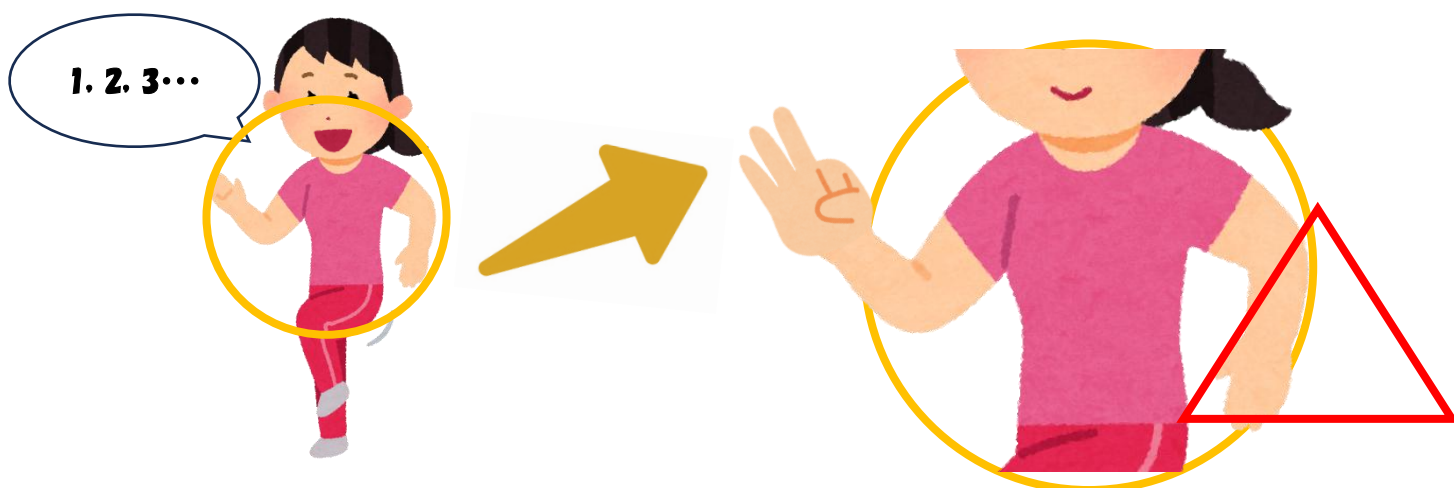
みんなで思いやれる家族のようなまち下川町！

問い合わせ 下川町社会福祉協議会 総合福祉センター「ハピネス」内
電話 4-3123 担当：支援コーディネーター

軽度な運動は、認知機能が高まることが確認されています。また、左右違う動きや慣れない動きをすることで、脳が混乱し、脳の神経伝達物質「シナプス」が活性化します。シナプソロジーで、脳の混乱を楽しんで、活性化していきましょう！

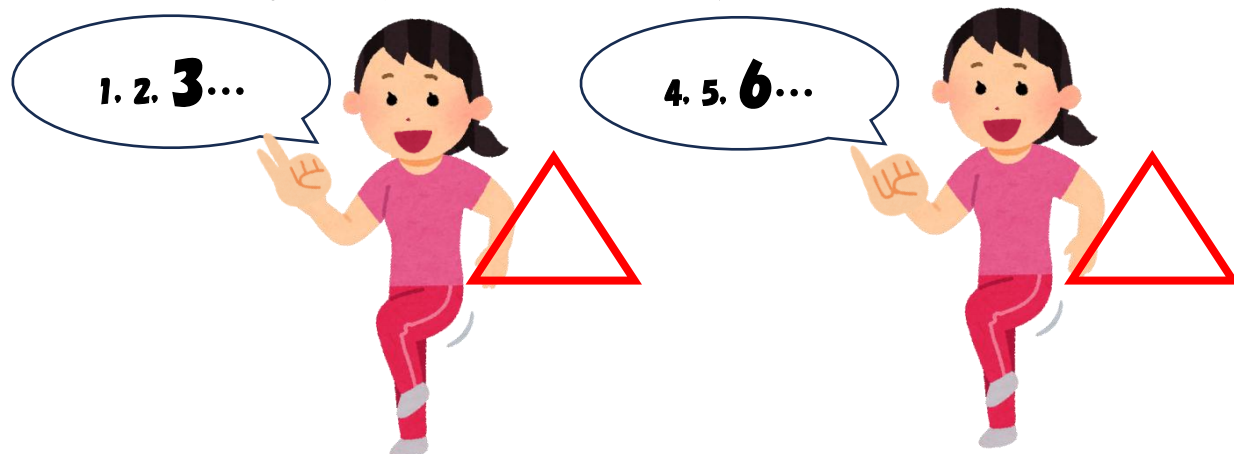
＜基本動作＞ 動いても周りに危険なものがないか確認しましょう！

その場で足踏みをします（椅子に座ったまま足踏みでも OK）。右手は指を折りながら、左手は△を書きながら、数を 30 まで数えます。



＜脳に刺激を与えるよ！＞ 動いても周りに危険なものがないか確認しましょう！

動きは変わりません。3の倍数の時に、大きな声で言いましょう！



＜脳に刺激を与えるよ！＞ 動いても周りに危険なものがないか確認しましょう！

動きは変わりません。30から数字を逆に数えましょう！

