

ええやん！精道

地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター）が、精道中学校区でおこなわれている様々な支え合いや地域活動の情報をお届けします。うちのまち、ちょっと「ええやん！」

教えて！元気の秘訣

竹村 民郎 さん（松浜町 93歳）



元
大学教授
ハーバード大学で
教えた事も…！

人生の3つのモットー

1. 仕事を愛する
2. 環境を愛する
3. つれあいを愛する

一日の流れ



お手軽レシピ！

サバ缶と玉ねぎのサラダ



<材料>

サバ缶（お好みの味で）………1缶
玉ねぎ………1/8~1/4個
マヨネーズ………適量

<作り方>

玉ねぎは薄くスライスして水にさらす。生が苦手なら1分程度チンする。軽く汁気を切ったサバ缶とマヨネーズをあえる。お好みで黒コショウを挽く。

今回も“混ぜるだけ”レシピ！缶の中で混ぜれば、洗い物も出ません。私は水煮缶で作りましたが、味噌煮缶でも絶対美味しい。

◆レシピ提供 片山良子さん
今回は「陽光町わいわい食堂」の運営メンバーである片山さんのレシピです。毎月第4土曜日の17時から、陽光町の団地内でカレーのテイクアウト（200円）を実施しています。

元大学教授で、現役の研究者でもいらっしゃる竹村民郎さんにお話を伺いました。93歳という年齢を聞くとびっくりするほど、体つきはしっかり、声も張りがあります。元気の秘訣は、図のとおり大変規則正しい生活習慣と、自ら掲げた「人生の3つのモットー」にあるようです。

1. 仕事を愛する

近代日本の文化や戦争を研究し、著書も多数。今も取材や執筆依頼が絶えません。飽くなき探究心と、様々な背景を持つ研究者仲間との交流が、生活の刺激となっているのです。

2. 環境を愛する

人生の折々で、その時に住んでいた場所を愛してきた竹村さん。芦屋の一番のお気に入り、芦屋川沿いの風光明媚な松林。六甲山系を下ってきた地下水が、生命力あふれる松の木に吸い上げられていくのをイメージしながら歩くのだそうです。想像するだけで、清々しい気分になりますね！

3. つれあいを愛する

奥様一筋で、浮気はしたことありません！と断言。残念ながら13年前にご逝去されましたが、著書の冒頭には必ず奥様のお名前が記されています。

人生を愛することの大切さと、愛の持つエネルギーをビシビシ感じるインタビューでした。誰もが研究者になることは難しいけれど、生活の中に一つでも多くの愛を見つけてみることはできそうですね！

竹村さん、ありがとうございました。

「美しい」を持続できるまちを目指して

～ 中学生が取り組むSDGs ～



クリーングループ・ジュニア（大東町ほか）

活動日時：原則毎週土曜日 午後2時～
活動場所：市内全域、香櫨園浜



毎週末、中学生だけで芦屋市内のごみ拾いに取り組んでいるグループがあります。名前は「クリーングループ・ジュニア（CG・J）」。どんな子たちなのか、すぐ気になる！
代表の安部弘太郎さん（14歳）にお話を伺いました。

この活動を始めたきっかけは何だったのですか？



安部弘太郎さん

僕はもともと生き物が好きなのですが、小学校5年生の時、副代表の松本さんと一緒に近くの浜に貝拾いに行ったら、貝よりもプラスチックごみが大量に落ちていたのにショックを受けました。そこで、「貝ではなくてごみを拾おう」と思い、それ以来、毎週末ごみ拾いをするようになりました。

今は何人で活動しているのですか？

6年生の時に、クラスで友達に「こんな活動しているんだけど、一緒にやらない？」と声をかけたところ、3人の仲間が加わってくれました。中学に入ってから更に仲間が増え、現在は31人で活動しています。色々な特技を持ったメンバーがいて、

例えば IT に強いメンバーが PR 動画を作ったり、文章力のあるメンバーが作文コンテストに応募したりするなど、それぞれの特技を生かして活躍しています。

具体的にどんな活動をしているのですか？

- ① 市内のごみ拾い、ごみ分布マップの作成
- ② 香櫨園浜のごみ拾い・プラスチック拾い
- ③ 拾ったプラスチックを使ったアート製作
- ④ 自治会の清掃や地域行事等への参加
- ⑤ 各種コンテスト応募

などです。次の展開として、給食の残飯を計量し、原材料の価格に換算したものを給食だよりに載せ、生徒みんなにフードロスについての意識を持ってもらう「給食フードロスプロジェクト」も計画中です。

グループの運営はどのようにしているのですか？

必要に応じて、学校の先生にアドバイスをもらうこともありますが、基本的には全て自分たちだけで行っています。主要な役割を担う7人の「メインメンバー」と、実働部隊となる「クルー」がいて、グループの方針は皆で話し合って決めます。活動に使う道具などを買う資金は、SDGs にまつわる色んなコンテストに応募して、その賞金を利用しています。どのコンテストも全力で取り組んでいます。

この活動をしていてよかった！と思ったことはありますか？

市内全域を歩きながらごみを拾うので、自分の住んでいるまちをよく知ることができるのが、一番の醍醐味です。でも、何よりこの3年間、仲間を増やしながら活動を続けてくれたことが、一番嬉しいです。直近では、8月27日に開催された「第15回あしや市民活動フェスタ『未来をつくる芦屋たぶん100人会議』」で、市長の前でプレゼンし、自分たちの活動を知ってもらえたことが励みになりました。

<次頁へ>

ご相談・地域情報 お待ちしています！

- ・自分の町でついで場やお助け隊を作りたい
 - ・すでに活動しているけど、資金の不安がある
 - ・いつも近所の公園でおしゃべりしている元気な高齢者がいるよ！
- など、皆さまのお声をお聞かせください。地域支え合い推進員がお伺いします！

精道圏域 地域支え合い推進員 池原 恵子

【お問い合わせ】

芦屋市社会福祉協議会 地域福祉係

電話：0797-32-7525

FAX：0797-32-7538

メール：chiiki@ashiya-shakyo.com



I love Ashiya

CG・Jの活動にお邪魔しました



9月某日、地域支え合い推進員の池原も、クリーングループ・ジュニアの活動に混ぜてもらい、一緒にごみ拾いをしてきました。集合は午後2時。

いちばん暑い時間帯でしたが、学業・部活優先のため、この時間は譲れません。大人たちの理解を得て活動するためにも、きちんと考えられています。ここから約3時間、途中で休憩を挟みながらも、市内を縦横無尽に歩き回ってごみを拾いました。



さっそくごみを発見！慣れた手つきで回収していきます。

拾ったごみは数をカウントし、すぐに「ごみ分布マップ(右の写真)」に記録します。



この日は1.4キロのごみを回収。いちばん多かったのは、「たばこの吸い殻」でした。これまでに拾ったごみも、吸い殻がダントツで多いそう。これは、明らかに大人の失態です。私は喫煙者ではありませんが、大人の一員として、恥ずかしい気持ちになりました。

地域の大人も応援しています！



東南会愛クラブ会長・プラスワン打出浜ブーケ代表 **長谷 寿子さん**

数年前、「ひとりで江尻川緑道のごみ拾いをしている子どもがいる」という話を聞きました。「どんな子なんだろう？」と思っていたら、同じマンションの弘太郎くんということが分かりました。そこから彼に声をかけて、今は東南会愛クラブ(老人会)の清掃活動やプラスワン打出浜ブーケのイベントに参加してもらったり、自治会のラジオ体操や秋まつりを手伝ってもらうなど、つながりを持っています。この夏には、コープこうべの会議にも一緒に参加しました。子ども・学校・自治会・老人会・生協など、みんなが繋がりがあえる地域を、一緒につくっていけたらと思っています。

参加してみて印象的だったのは、とにかくメンバーの皆さんがこの活動を**楽しんでいる**ということ！

メンバーの口から出てくるのは、「この活動に興味があったから、メンバーになれて嬉しかった」「自分の住んでいるまちがきれいになるのが嬉しい」という前向きな言葉。

代表の安部さんも、「**大好きな芦屋のために、これからも活動を続けていきたい**」と語ってくれました。

芦屋で生まれ育った若者たちが、こんなにも芦屋のことを思ってくれている！！そのことが嬉しくてたまらないと同時に、大人として何ができるか考える機会になりました。



市内すみずみまで歩いて作成中の「ごみ分布マップ」。拾ったごみの量によって色分けされ、ごみの多かったエリアが一目で分かるようになっている。

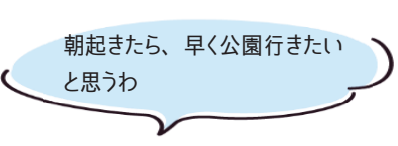


東南会と一緒に江尻川緑道を清掃



大東町は「おっちゃん」も元気だ！！

活動日時：年中無休 午前10時すぎから昼前まで
活動場所：大東公園のベンチ



大東町で元気なのは、若者だけではありません。毎朝、大東公園のベンチで集まっている「おっちゃん」達がいいます。

ここに集まるのは、かつて同じ会社で働いていた人たち。さらに、出身地も同じという人が多いそうです。年齢はばらばらですが、強いきずなで結ばれて現役時代を駆け抜けた者同士が、定年退職後の居場所を求めて、約20年前から、この公園に集まるようになったのだとか。その後、外部からのメンバーも増えて、今は女性も1名います。



この集まりには「名称」も「決まりごと」もありません。**来たければ来るし、気分が乗らなければ来ない**。その「ゆるさ」が、心地よさと長続きの秘訣なのかもしれません。

朝起きて、まず行く場所がある。そこに行けば、誰かと話せる。年齢を重ねても、ひとり暮らしになっても、そんな場所があれば心強く暮らしていけそうですね。みなさんのご近所にも、そんな場所がありますか？

思いをカタチにする、呉川町の自主防災活動



令和4年10月1日(土)、呉川町自主防災・防犯会による防災セミナー『**災害を乗り越え！あなたのマンションは大丈夫？**』が開催されました。講師は、湯井恵美子さん。一般社団法人 福祉防災コミュニティ協会の福祉防災上級コーチであり、障がいのあるお子さんを持つお母さんでもあります。

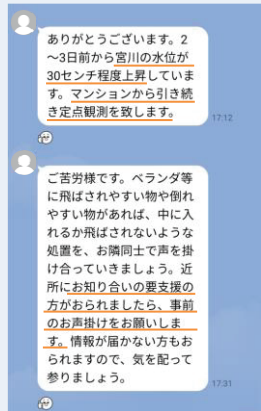
講座では、災害が起きた際に、介護が必要な人や子育て中の人、障がいのある人にとっての避難行動・避難生活が、どのようなものになるか？ということが、自らの思いや当事者の手記などを交えながら、リアルに語られました。

また、東日本大震災の際に、実際にマンションの居室内で撮影された「震度6の揺れ」の映像を見ながら、来たるべき南海トラフ地震(東日本大震災と同じ**海溝型地震**)に備えて、どんなことに気をつければよいかを学びました。



今回の講座は、呉川町自主防災・防犯会の中の「マンション等対策班」の強い思いにより実現しました。海拔が低い呉川町では、津波や洪水による浸水被害が想定されています。平成30年9月の台風21号の際は、高潮の影響で宮川が越水し、一部に浸水被害が出ました。町内の多くをマンションが占める呉川町において、**地域みんなでマンションの防災を考えることは、地域みんなが助かるための重要なテーマ**なのです。

遡ること2週間。9月18日(日)、これから台風を迎える呉川町では、会のグループLINEで活発に災害に関する情報がやり取りされていました。宮川の水位や、要配慮者への声かけなどについて、生々しい声が飛び交います。日ごろの活動を通じたチームワークと信頼関係、そして「みんなで助かるんだ！」という思いの強さを感じた出来事でした。(幸い、この台風による大きな被害は報告されませんでした)



実際のLINE画面 ※一部加工しています

「受け身だと面白くない。自分たちのやりたいことをしよう」と、思いをどんどんカタチにし続ける呉川町防災・防犯会。これからの活躍が楽しみです！

