仮設きずな新聞

第109号

本紙は、ピースボート災害ボランティアセンターが、石巻市内の仮設住宅に向けて発行・配布する無料情報紙です。毎月10日、25日発行。

かわみなと石巻の原風景を継承する水辺空間

中瀬公園基本計画案市民説明会

震災により大きな被害を受けた中瀬地区。この場所を、石巻の震災復興のシンボルとして公園整備する計画が進んでいます。昨年12月23日、市役所にて、中瀬公園基本計画（案）の市民向け説明会が開かれました。

中瀬地区は、旧北上川河口沿岸部と異なり河川堤防が整備されないため、将来、石巻の中でも、堤防を介さずに川と触れ合える貴重な場所となります。かつての「みず」と「まち」が一体化していた石巻の姿を創造し、次世代に継承していくため、基本理念は「かわみなと石巻の原風景の再生と創造～集い、伝え、学び、創る。開かれた水辺の社交空間～」と設定されました。

その理念に基づき、既存の公園部分や石ノ森萬画館はそのまま活かしながら、新たに市民が植栽等のできる花壇や、デイキャンプやバーベキューができる広場が整備される予定です。また、造船所の設備を産業遺構として保存・展示したり、造船所跡のスロープを利用して親水空間を整備することなどが、今回の基本計画案に盛り込まれています。また、全体計画としては、新東・西内海橋（仮称）から徒歩によるアクセスを基本とし、中瀬を一周できる園路が整備される予定です。説明会に参加した市民からは、避難計画や橋、駐車場やトイレに関する質問や要望の声が上がりました。

説明会の終わりに、計画案の策定に専門家として関わってきた早稲田大学の佐々木葉教授はこう語りました。「中瀬地区だけは、水、川と共にある石巻の原風景を残す場所、大事なものが全部集約された箱庭のような場所になる。石巻の人にとって、エネルギーの源になるような場所になって欲しい」。今後、計画が具体的に進んでくると、地域の学校や団体、企業など多様な主体が参画し、公園づくりや管理運営に関わっていく必要があります。身も心も充電できるような、人の集う「箱庭」づくりに、いま市民の参画が求められています。

中瀬公園は、平成32年度の完成を目指します。公営は参画を目指します。

「仮設きずな新聞」終刊のお知らせ

謹んで新年のお祝いを申し上げます。新年早々、このようなお知らせをお届けすることに、ためらいや心苦しさが感じながら筆を執っております。

２０１１年の10月に創刊して以来、ご愛読いただいてきました「仮設きずな新聞」ですが、２０１６年３月末を持ちまして発行を終えることとなりました。

昨年の８月に「仮設きずな新聞」が第１００号を迎え、ささやかなお礼の会を開催した際に、「できる限り発行を続けて欲しい」、「毎号楽しみにしている」と嬉しい声も沢山頂いておりました。また、３月には震災から５年が経ち復興公営住宅の建設も進み、新しい生活の場へと移り住んで行かれる方がいる一方で、今後もしばらく仮設住宅での生活を続けられる方がいることも承知しております。

終刊の判断にあたり、団体内部でも多くの議論がありました。仮設住宅に住む最後の一人の方が新たな生活の場に移るまで新聞を発行し続ける、という形もあったのかもしれません。しかし、今回は団体としてもより大きな変化を求められることになりました。２０１１年３月17日に、私たちが石巻での災害支援活動を開始してから、力になれることは何でもしようと、家屋清掃、炊き出し、避難所サポートなど様々な活動を実践してきました。それらは日本全国・世界各地から駆けつけた延べ８万人ものボランティアによるものでした。時間が経つにつれ、一方的に支援する側とされる側という垣根を越えて、共に歩める関係を模索していきました。「仮設きずな新聞」でも、地域で活動している方に編集委員として加わって頂き、仮設にお住まいの皆さんにも新聞配布のお手伝いなどを担って頂きました。

石巻の皆さんと関わっていく過程で、石巻を好きになり、石巻に通い続けるまたは移り住むボランティアや職員が大勢現れました。皆さんが様々な人達と出会い、育んでくださったこのような繋がりを今後も大切にしていきたいと考えています。そこで、今後も石巻に関わり続けられるように、組織を改変し、４月には石巻に根ざした新団体を立ち上げることになりました。運営する資源が限られるため、「仮設きずな新聞」の活動は３月末で終了しますが、４月以降も石巻の一員として形を変えながら関わり続けていくことになります。

残り３ヶ月も変わらぬご愛読をよろしくお願いいたします。

一般社団法人ピースボート災害ボランティアセンター
代表理事　山本　隆
石巻現地代表　小林　深吾

ひよっこ先生　其の四

包括ケア奮闘記

新年明けましておめでとうございます。開成仮診療所の藤戸です。年末年始いかがお過ごしでしたか？　私は晦日まで仕事でしたが、大晦日に地元の関西へ戻り、祖母と「ゆく年くる年」を見ながらのんびりと年越しをしました。今年も包括ケアに関する取り組みをお伝えしていきたいと思っていますので宜しくお願いします。

・・・

昨年から、仮設住宅から復興公営住宅への移行が進んでいますが、復興住宅に移られた皆さんがどう過ごされているのかが気になっていました。そこで11月末に蛇田地区の3つの復興住宅の集会所にお邪魔しました。私たちの診療所がある開成地区から移られた方にも久しぶりにお会いすることができ、まるで同窓会のような楽しい時間でした。さて、そんな中ちらほら聞こえた声が「人と出会う機会が少ない」ことへの不安でした。

そこで、その場にいらした皆さんに人と出会うためにできることを伺いました。その中に素敵な方がいらっしゃいました。その方は自家製のお漬物を同じ階の皆さんへ配って歩いて、みんなとお友達になっていました。名付けて「おすそ分け作戦」です。他には「散歩する」「表札をみんなで書く」「ラジオ体操をする」などの声が上がっていました。できることを少しづつやっていってみようとみんなで話をしてその日は終わりました。

健康で暮らすために大切なことは何でしょうか？　運動や食事、薬。もちろん、これらもとても大切です。が、最近の研究では【人との繋がり】が健康寿命を伸ばすということが分かってきました。さらには、誰かのお世話をしたりされたりしている人は、そうでない人より精神的にも健康であることが分かってきました。

【人との繋がり】があなたの健康に繋がります。そのために私たちができることは何でしょうか？　表札作り、おすそ分け、ラジオ体操などなど。まずは身近でできることから、試してみてもらえたらうれしいです。

（開成仮診療所　ふじと）

たいせつな人を亡くした子どもをサポートする

ボランティア養成講座

病気や事故、自死、震災などにより、家族や友だちなどの大切な人を亡くした子どもを支える「グリーフサポート」のための知識と、子どもに寄り添うためのスキルを学びます。

日時：1月30日(土)-31日(日)10:00-16:30
場所：仙台レインボーハウス
（仙台市青葉区五橋2-1-15）
参加費：一般4000円　学生3000円
主催：あしなが育英会
共催：子どもグリーフサポートステーション
申込み・問合せ：022-796-2710（担当：相澤）

子猫の里親募集

河北地区の団地にお住まいの住民さんが、昨年12月に産まれた子猫の里親を探しています。

子猫は全部で3匹（白2匹、黒1匹／性別不明）。1匹でも2匹以上でもOKです。去勢手術はしていません。条件は「最後まで責任を持って世話できる方」「可愛がってくださる方」です。

詳細・お問合せは225-6212（西村さん）まで。

1月のイベント情報

■「1.17阪神・淡路大震災を忘れない」
～感謝と追悼の集い～

東日本大震災当時、神戸から多大な支援を頂きました。1.17を忘れない想いと東北の復興を祈り、地震発生時刻の5時46分に黙とうを捧げます。温かい軽食をご用意致します。暖かい服装でご参加ください。

日時：1月17日（日）午前5時～
場所：石巻中瀬公園
問合せ：石巻スポーツ振興サポートセンター（0225-96-4334）

■おめつき　火伏せ祭り

宮城県指定の民族無形文化財で、200年以上前から伝わる火伏せの行事。神事の後に地元の男衆が、地域安全や景気回復などを願いながら、ユーモラスな寸劇を披露します。

日時：1月24日（日）10:30-15:00頃
場所：雄勝名振地区（秋葉神社・名振コミュニティセンターなど）
問合せ：雄勝公民館（0225-57-3052）

転倒を防ぐために

新年早々転んでませんかー？（縁起でもない！ごめんなさい！）

近くの方で転んで、股関節の付け根や手首辺りが折れたって話を聞いた事はありませんか？　骨折部位や程度によっては、車椅子生活になったり、一気に認知症になったりする事も少なくありません。

年を重ねると、骨がもろくなったり、バランス感覚が落ちたりと転びやすくなる傾向にあります。何十年も私達を守ってくれた身体です。身体も徐々に老いるという事を認めてあげて下さい。そして、ぜひ労ってあげて下さい。身体が喜ぶと心も喜びます！

転ばないために

さて、では転ばないためには、どうしたらいいのでしょう？　出来る事が色々ありますが、特に効果的な秘訣をお伝え致します！

それは、運動教室やカラオケサークルなど、【自分のやってみたい活動に参加すること】です。

「なに？　そんな事で転倒が防げるのか？」と思われるかも知れませんが、そうなんです。転倒を防ぐのは、意外にもとっても簡単な事だったんです。外に出る。1人ではなく仲間を作る。自然と身体を動かす。そして何よりも楽しむ事です！

実は、社会参加が健康にとっても良い事は科学的にも証明されています。1人では続かない事が、仲間と笑いながら行うと楽しく続けることができ、結果長く健康でいられます。あら不思議！転ばないで数年経ってました！なんて笑い合えたら嬉しいですよね。

社会参加が健康のカギ

地域では、公民館や地域の集会所、ご近所さんが有志でやっているサークル活動など様々な取り組みがあります。最近では、河北地区でデイサービスを運営する一般社団法人りぷらす主催の「おたがいカラダづくりサポーター養成講座」やNPO法人ぱんぷきんふれあい会主催の「ふまねっと運動」など、楽しく続けられる運動教室の取り組みが石巻の各所で行われています。近所で行われているサークル活動やカルチャー教室、運動教室などを、ぜひ調べてみてください！　情報通なご近所さんに相談してみるのも手ですよ！　相談できそうな人が周りにいない場合は、ぜひキャンナス東北（0225-25-4802／担当…野津）までご相談ください。

自分の身体のため。そして、大切な家族のために、転ばない生活づくりを楽しんでください！

（作業療法士　ゆうじろう）

全国訪問ボランティアナースの会 キャンナス

文章講座<第2期>受講生の作品

※2015年7～8月にピースボートセンターいしのまきが主催した「文章講座」（全６回）の受講生のエッセイ（作文）です。

私にとって「友」とは

インターネットで検索すると、友とは「自発的に行動を共にしようとする親族、もしくは配偶者、又は恋愛関係にある者以外の人間関係」とある。確かに学生の頃はそういった友はそこそこいた。しかし、どういうわけか、大人になり結婚し子どもが出来ると、家族以外の人と行動を共にすることは少なくなってきている。

では、私には友はいないのか。別のサイトで検索すると、「普段好んで親しんでいるもの」とある。これなら、自分でも思いつくものがある。アイフォーン（多機能携帯電話）である。

毎日の予定の確認や防備録の作成。日々のニュースを見たり、メールをチェックしたり、地図で道案内を見たり。そういう意味では、アイフォーンは自分にとって「生活の友」である。アイフォーンのアプリケーションの一つであるグーグル音声検索は、一昔前に比べて格段に精度が高くなっていて、文字を入力しなくても話しかけるだけで何でも答えてくれるので、最近よく使っている。

そう思うと、私には人間の友はいないのか、と考えてしまう。なぜだろうか。

学生の頃と比較すると、最近は「何か目的を持って集まる」ということが多くなって来ているのではないかという気がする。学校、会社、自治会、ボランティアなど。「友」というより、「仲間」と呼ぶ方がしっくり来る。つまり、家族や恋人といった濃い人間関係と、目的を持った人達の緩やかな集まりという意味での薄い人間関係とに二分化しているのではないかと思う。コミュニケーションの手段が多様化するにつれ、「友」以外の人間関係の形も多様化しているのではないかと実感している。

（会社員　田中祥嗣）

かわら版
石巻まちなか情報局
http://www.ishinomakimatinaka.com/ Vol. 53

明けましておめでとうございます！ 街づくりまんぼうの苅谷です。本年もまちなか情報局をどうぞよろしくお願いいたします。

今年の冬は何やら暖かい日が続いていますね。わたしは生まれたての息子（初孫！）を連れて、年末年始を実家のある名古屋で過ごしましたが、まさに小春日和の暖かい毎日でした。みなさんはどのように過ごされましたか？ 今回は、街なかの年末年始の様子をお伝えします。

人出が増え始めた街なかの年の瀬

年の瀬の12月26日の夜、橋通りCOMMONでは、日頃の感謝を込めたビンゴ大会が開催されました。事前に受け取ったビンゴカードを片手に集まった方の数なんと百名近く！ 寒空のもと、会場は熱気に包まれました。

コモンに限らず、年の瀬の街なかは、お歳暮や年始の準備品を買い求める人で普段より、そして例年よりも多くの人通りがあったように思います。

▲豪華景品を目指して皆さん祈ってます！

寒いけど、いや、寒い年末だからこそ、「寒いですね」と声を掛け合いながら食事をしたり、買い物をしたりする。きっとコモンで食事をしたり、街なかで買い物をされていた方々は、そんな「この季節ならでは」の時間を、それぞれに自然と楽しみながら過ごされていたのかなと感じました。

萬画館では恒例の餅つき・凧揚げ！

お正月、石ノ森萬画館では毎年恒例のお餅つきに凧揚げとお正月ならではの催しが行われました。恵まれた天候もあってか、こちらも冬休み中のお子様連れや帰省中のお孫さんを連れた方など、例年に比べて多くの方がお越しになりました。

密かに空いた時間に凧揚げを…と期待していたスタッフも、大忙しで願い叶わず…。いつの時代も、どんな世代でも、お正月ならではの遊び、過ごし方は無くてはならない！ そう改めて強く感じました。

▲萬画館をバックに上手に凧揚げ！

元日の地元新聞でも報じられていた通り、震災から丸5年を迎える今年は、街なかの様子が大きく変わる一年になります。震災前より「魅力がない」と言われて久しいですが、街並みが大きく変わる一方で、その季節ならではの催しや時間の過ごし方、人との何気ないやり取りは変わらずに今もあります。暖冬の今年は、何となく物足りなさを感じてしまう今日この頃ではありますが…。

（まんぼう かりや）

編集後記

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

皆様はどんなお正月を迎えられましたか。私は今回夫と一緒に石巻で過ごしました。私にとっては４回目、夫にとっては初めての石巻でのお正月でした。鹿島御児神社に初詣したり、金華山に登ったり、普段お世話になっている方々のお家にお邪魔したりして、私にとって石巻は「一生もの」になったんだなと実感しました。

そんな新年早々、終刊のお知らせをしなければならないことを、とても残念に、そして申し訳なく思っています。これは団体としての判断ですが、今後は私個人として、「一生もの」の石巻にどう関わっていけるのかを模索したいと考えています。

（ピースボート あき）

■仮設きずな新聞とは… ピースボート災害ボランティアセンター（PBV）が2011年10月より、石巻市内の仮設住宅に向けて発行・配布する無料情報紙。コンセプトは「仮設住宅での暮らしに役立つ情報を届ける新聞」「ココロが元気になる新聞」。毎月10日、25日発行。毎号約5,500部発行。

■仮設きずな新聞は以下の場所でも手に入ります。
あがらいん、イオンモール石巻、いしのま☆キッチン、石巻市社会福祉協議会、IRORI石巻、おがつ店こ屋街、おしかのれん街、かめ七呉服店、からころステーション、川の上・百俵館、道の駅「上品の郷」、まじゃらいん（上釜）、宮城クリニック、復興大学、包括ケアセンター（開成）、ピースボートセンターいしのまき

■「仮設きずな新聞」編集部 所在地
ピースボートセンターいしのまき（10:00-18:00／日祝定休）
〒986-0824 石巻市立町１丁目５-２１（ことぶき町通り商店街内）
TEL:0225-25-5602 FAX:0225-25-5603 Email:kasetsukizuna@pbv.or.jp

■発行元 ピースボート災害ボランティアセンター（PBV）
■協力 開成仮診療所／キャンナス東北／震災こころのケア・ネットワークみやぎ／街づくりまんぼう／復興大学／包括ケアセンター／真如苑救援ボランティア（SeRV）
■助成・協賛 認定NPO法人ジャパン・プラットフォーム（JPF）
■編集長 岩元 暁子
■配布統括 田上 琢磨
■デザイン 矢野 瑛子
妙本 咲季
■編集委員 伊東 孝浩／苅谷 智大
高柳 伸康／西村真由美
西本健太朗／野津裕二郎
藤戸 孝俊