石巻復興きずな新聞

第25号

毎月10日発行。

本紙は、石巻市内の仮設住宅および市街地の復興公営住宅向けに発行・配布する無料情報紙です。

大川小の記憶を未来に伝える

大川伝承の会 語り部ガイド

梅雨明けにはまだまだ日があるはずの7月1日、照りつける日差しのなかで、「第15回大川伝承の会」が大川小学校跡地と長面地区で開かれました。大川伝承の会は、「震災があったあの日までの風景・人々の生活・思いを風化させないようにしたい」と、2015年ころから自然発生的に始まった会。会員は大川小遺族や地域住民十数名ほどで、仕事の合間を縫って、1～2カ月ごとの語り部イベントのほか、個別のガイド依頼にもできる限り対応しているといいます。

語り部に聴き入る参加者たち

定例の語り部活動が行なわれたこの日は、県内外から200人弱の参加者が集まりました。朝10時、共同代表の鈴木典行さん、佐藤敏郎さんの挨拶ののち、黙とう。語り部がはじまりました。校舎の周りを歩きながら、海抜など地理的特徴の説明を受け、震災以前の大川地区や学校での子供たちの日常の様子を伺い、テープから流れる大川小学校校歌に耳を傾けました。

「いまは、『あの』大川小学校と言われます。でも、大川小はどこにでもある、普通の小学校だったんです」（佐藤さん）

震災前の子供たちの姿が、目に浮かぶようでした。

その後は、震災当日の子供たちの動きを時系列に沿ってたどり、津波被害やその後の捜索についてまで、鈴木さん・佐藤さんの経験を交えながらお話しいただきました。震災以前の大川地区のジオラマ（模型）や、避難先として望ましかったとされる裏山の見学ののち、長面地区へ移動。同じく大川伝承の会の会員である三条すみ子さんに、長面浦の被害の状況や捜索について、聞きました。

大川伝承の会に参加して印象的だったのは、波形や学校の止まった時計などの客観的な情報を用い、理性的にお話されることで、ガイドの方々が中立的であろうとされていた姿。大川地区は報道などで、対立や分断の構造で語られがちです。自分自身も知らず知らずのうちに、そんな構造を当てはめて考えていたことに気づきました。また、「あの日のことは、話したくない、聞きたくない」という人がいることにも触れられ、多様な声の存在を知ることができました。直接訪れ、話を聞くことで、伝え聞くだけでは見落としてしまう部分、想像できない部分が多くあると痛感します。

個別のガイド依頼にも可能な限り対応するという大川伝承の会。しかし大川小を訪れる人の数が圧倒的に多く、断らざるを得ないこともあるといいます。システムや対応網をどうつくるかが今後の課題とのこと。一方で、大川小学校は震災遺構として保存されることが決まり、市に伝承室も設置されました。大川伝承の会としてどこまで対応するべきかについても、苦慮しているそうです。

こうした課題に対し、大川伝承の会は今後、被災地と被災地以外、行政と市民などの枠組みを超えて対話を重ね、あの震災や今後の防災について考える入り口になりたいといいます。あの日の検証も続けながら、メディアや市の伝承室との協働も模索したいとのこと。また、最近では学生の語り部も生まれ、世代を超えた連携も進めているといいます。

「大川伝承の会を通じて、みんなが調和できるといい。対立ではなく共存。それぞれの音（意見・思い）を出しながら、それがハーモニーになる場をつくりたい」（佐藤さん）

私自身、大川伝承の会に参加し、いろいろな方の「音」に触れたことで、震災や防災についての「自分の音」に向き合うことができた。大川地区を訪れ、ぜひそれぞれの「音」を探してみてはいかがでしょうか。

（きずな新聞　ゆうか）

語り部をする佐藤さん

大川伝承の会 語り部ガイド

～年内スケジュール～

【日程】

8月19日（日）
9月17日（月祝）
10月28日（日）
12月9日（日）

時間はすべて10時～

※参加申し込みは不要ですが、スケジュールは変更になる場合がありますので、事前にお問合せください。

●語り部の依頼・お問合せ

公益社団法人みらいサポート石巻　0225-98-3691

ゆいいきるの声～医療・健康・介護

自動血圧計の使い方

健康に気をつける第一歩として、自動血圧計で毎日血圧を測っている人も多いのでは？

ボタンひとつで血圧を測れる便利な血圧計ですが、実は、正しく使えていない人が少なくありません。せっかく測っているのに、もったいない！　そこで今回は、自動血圧計の正しい使い方をお伝えします。

【①タイミング】

起床後は、起きて1時間以内に。服薬や食事の前に測定します。就寝前は、入浴後1時間以上時間をあけてから測りましょう。

【②リラックスする】

測定前に1～2分安静にして、呼吸を整えましょう。楽な姿勢で座り、5～6回深呼吸するのもおすすめ。

【③排尿・排便後に】

トイレに行きたい場合、すませて数分経ってから測りましょう。

【④カフを正しく】

カフ（腕帯）を正しく装着するのはもっとも大切なポイント。測定部位（上腕や手首）が心臓の高さ（乳頭の位置）になるよう、机が低い場合は本やクッションなどで調整してください。正しいカフの巻き方は、最後に詳しく紹介します。

【⑤毎日同じ時間に】

血圧は、長期的なデータに意味があります。一日のうちで最も安定した状態を保てる時間帯を選んで、毎日できるだけ同じ時刻に測定しましょう。

【⑥温度】

血圧は一般的に、暑いと低めに、寒いと高めになりがち。暑すぎず寒すぎない、ちょうどいい温度の部屋で測りましょう。

【⑦お酒などは×】

測定前に、アルコールやカフェインを摂取すると正しい数値が測れません。摂取していないタイミングで計りましょう。

いかがでしたか？「あっ！」と思い当たるポイントがあれば、ぜひ直してくださいね。ひとつひとつ確認しながら、正しく血圧を測りましょう。

最後に、血圧計のカフ（腕帯）の正しい巻き方を紹介します。

カフの正しい巻き方

【①素肌か薄手の肌着の上に】

厚い衣服は腕まくりではなく、脱いでください。素肌に直接か、薄い肌着の上にカフを巻きます。隙間ができないよう、ぴったりと。

【②エアチューブは手のひら側】

手のひら側の腕の中心にエアチューブがくるようにしましょう。位置がズレている方を多く見かけます。

【③ひじの内側から少し上に】

カフがひじの関節にかからないよう、ひじの内側のくぼみから1～2㎝上に巻きます（上腕タイプの場合）

（ゆいいきる　ゆうじろう）

全国的に猛暑ですが、石巻でも梅雨明けとともに信じられないような暑さが続きました。こまめに水分補給し、熱中症には充分気を付けましょう。短時間、庭の除草や家庭菜園の作業を行なうだけでも、大量に汗をかく場合があります。水だけでなく、塩分・糖分を一緒に補給できるスポーツドリンクなどが効果的です。

さて、前置きが長くなりましたが、今年の夏、北上町白浜地区の白浜海水浴場が8年ぶりに、市営海水浴場として再開しました。昨年は週末のみ計6日間限定でのプレオープンでしたが、いよいよ待望のグランドオープンです。

白浜海水浴場は遠浅で、大人から子供まで楽しめる海水浴場として有名で、娯楽施設が少なかった30年くらい前までは、県北の子供会がこぞってマイクロバスでやって来ていました。大人になり、出身地について話す際も、北上町と言うより白浜海水浴場と言ったほうが通りがよく、「小さいころ行ったことがある！」と盛り上がることもしばしばありました。

その混雑は大変なもので「子供ごころに、芋を洗うよう」とはこういうことを言うんだなと思ったほど。今ではにわかには信じられないかもしれませんが、日曜日の立町通りと白浜海水浴場は、注意して歩かなければ人にぶつかってしまうほどの人出があったのです。

地引網も復活

さて、白浜海水浴場にやってきた子供会は、たいてい地引網を引いていました。昔はおおらかな人が多く、怒られないのをいいことに、私も混じって魚を頂いていたのを覚えています。多いときには日に5～6回の地引網がありましたが、毎回大漁。大きなカゴで3箱以上は魚やカニが獲れていました。

震災で、地引網用の網も流されてしまいましたが、地元では白浜地引網組合を設立し、以前使用していたものに近い網を購入して、海水浴場と同じようにこちらも復活にこぎつけました。

暑い日が続く今年の夏。ぜひ、白浜海水浴場にお越しください。8月19日までの間、9時～15時で毎日オープンしています。もし、団体で利用する機会があれば、地引網の体験もできますよ（地引網は30人程度～、4万円。予約は北上観光物産交流センター　TEL：0225-98-9861）

（北上十三浜　青山）

大勢の人でにぎわう白浜海水浴場（1985年）

健康長寿コンサルタント ユーミンの ボケずに100歳

はじめまして。健康長寿コンサルタントのユーミンこと神山弓子です。今号から３カ月に１回、ボケ防止の連載を担当します。よろしくお願いします。

私は、健康・長寿でいられるように講演したり、体操やゲームなどを指導する仕事をしています。石巻出身。３・11のときは偶然帰省しており、仙石線の車内で母と被災、日和山の実家で３カ月ほど過ごしました。

生かされた私にできることはないかと、自律神経と整えて心と身体をケアする「アルファビクス」インストラクターの資格を取得、ボランティア活動を始めました。９月から２年半、仮設住宅の集会所や公民館、介護施設などで月１回の健康教室を開いてきました。

さて、今回はいつまでもボケずに過ごすための秘訣をお伝えします。京都大学名誉教授の脳博士・大島清先生の言葉を借りると、「人生はカキクケコ」。

カは「感動」です。大島先生はこうおっしゃっています。「感動とは、ただ感じることではない。その数倍、数百倍の心の高揚、気持ちの集中のこと。感動することは幸福を感じること」

感動すると、脳が活性化します。私はこの「感動」に、「感謝」を加えてお伝えしています。例えば震災のとき、はじめて口にしたおにぎり、温かい炊き出しのおいしさに感動して、涙が出ました。感謝の気持ちでいっぱいになりました。水道をひねると水が出る、温かいご飯が食べられる、そんな日常にも、感動し、感謝してみましょう。それを口に出すと脳はさらに喜びます。逆にいやな感情を口にしていると、記憶中枢海馬が縮んでしまい、ボケにつながります。ボケないためには、感動し、感謝を言葉にするのが大切です。

キは「興味」です。なんにでも興味・関心を持つと脳は活性化します。毎日同じ景色・同じことの繰り返しではよくありません。私は、このキにもうひとつ、「共感」を加えています。共に感じる、誰かと感動を分かち合うということです。自分の感動を家族や友達にもわかってもらえたとき、喜びは倍増しますよね。こんな風に、「工夫」して脳を使えば、脳はさらに活性化します。そう、クは「工夫」です。

ケは「健康」。心身の健康は、ボケ防止に欠かせません。

最後にコは「恋」です。いくつになってもときめくことが大切です。実在の人物ではなく、モノでも構いません。恋心をもち続けましょう。

ボケ防止にはカキクケコ。日々の生活で、ちょっと意識を向けてみてくださいね！

（ユーミン）

牡鹿半島 これからの居場所 vol.7
～雄鹿半島の過去・現在・未来を語ろう～

牡鹿半島の過去・現在・未来と牡鹿愛を語るリレー連載「牡鹿半島～これからの居場所～」今回は、牡鹿半島に惹かれ、東京から牡鹿通いを続ける神藤薫さんです。

＊＊＊

私が初めて牡鹿半島に入ったのは、震災から３年が経った２０１４年のゴールデンウィーク。災害支援団体「JEN」が企画し、牡鹿半島を中心に開催された体験型交流イベント「浜へ行こう」に参加したのがきっかけでした。たった１泊２日の滞在でしたが、牡鹿半島の素晴らしい景色、おいしい食材や料理、そして温かい地元の人たちとの出会いに大きく大きく心が動かされたのです。

その翌月から、「できるときに、できることを」をモットーに、牡鹿半島に帰るようになりました。荻浜のお祭り、雨の中の大原のお神輿担ぎ、小渕浜でのめかぶ削ぎ、障害者福祉サービス「くじらのしっぽ」の利用者さんたちとの御番所公園でのお花見…。懐かしい思い出とともに、牡鹿はすっかり私の故郷になりました。

牡鹿までの道も、大切な記憶です。石巻から万石橋を渡り、蛤浜～桃浦～月の浦～荻浜～大原～小渕浜～十八成浜～鮎川～御番所公園まで走るのが大好きでした。防潮堤で海が見えなくなったのはとても寂しく、海が見えないことへの不安もあり、命のためとわかっていても、少し複雑な思いがあります。

それでも、新しい思い出も次々と。昨年のRebornーArtフェスでスタートした、新しい拠点「はまさいさい」「桃浦ビレッジ」を訪ねたり、日程が合えば「県道そうじ」も皆さんに会えるのを楽しみに帰ります。クジラ祭りに、秋にはツールド東北。まだまだ復興真っただ中の牡鹿半島を、皆さんと一緒に見守っていきたいと思っています。

御番所公園から見る金華山は大好きな景色のひとつ

そして牡鹿半島に帰れないときは、牡鹿で出会った仲間たちと、東京のイベントで再会します。震災翌年から始まった、石巻と東京をつなぐ期間限定のバー「復興バー」にも参加し、現地に行けない人に牡鹿半島の魅力を伝えています。今年の復興バーは、桃浦からの出店もあるとのことで、とても楽しみです。

牡鹿半島や、牡鹿の皆さんに出会えたのは、私の大切な宝物。また、帰ります！

＊＊＊

しんどう・かおる／東京在住。震災前は牡鹿はもちろん石巻もしらなかったが、いつか牡鹿半島に住むのが夢。

かわら版
石巻まちなか情報局
http://www.ishinomakimatinaka.com/ Vol. 71

こんにちは！ 街づくりまんぼうの苅谷です。今年の夏は本当に暑い…。皆さん、川開き祭りは行かれましたか？ 暑くて行けなかった、という方もいるでしょう。昨年に比べて来場者は7千人少なかったとか。

懐かしい街並み「昭和の石巻」展

私はというと、お祭りを楽しみながらいくつかの写真展を見て回りました。

中央の旧観慶丸商店では、昭和30～50年くらいまでの川開き祭りの写真や映像が展示されていました。七夕飾りやパレードの写真などが多いのですが、おもしろいのはその背後に移る街並み。私は震災後の街並みしかわからないのですが、聞いたことはあるお店（まんぞくや橋通り店など！）が見えると「こんな感じだったんだー」と、懐かしいわけではないのに妙な感動に浸ってしまいました。きっとお店を知っている方が見れば、当時の思い出が蘇り懐かしく感じるに違いないでしょう。

一方で、写っている人たちの表情は昔のどの年代も、そして現在も同じ。本当に楽しそうで、やはり川開き祭りはなくてはならない石巻の文化だと、強く思いました。

半世紀以上前の街並みをカラーで展示！

また、ことぶき町通りの旧カシワヤでは、なんと昭和26年の石巻の街並みがカラーで納められた写真が百点以上展示されていました。まだ戦後6年。モノだって充分にない時代、その中で懸命に生きる人々の姿や表情は、何だか、震災から7年を迎えた現在の石巻の私たちを励ましてくれるようでもありました。この写真展、8月19日まで開催中とのこと。ぜひ足を運んで見て頂きたいです。

（まんぼう かりや）

街並み写真展「MIYAGI1951」

8月19日（日）まで。午前10時から午後5時。入場無料。ことぶき町通りのサルコヤさん向い。【問合せ】石巻アーカイブ022-215-3177まで。

●○●お知らせコーナー●○●

◆ボランティア募集
新聞の配布を継続的にお手伝いしてくださる方を募集しています。月3日以上お手伝いいただける方には、交通費補助あり。

◆購読会員について
自力再建、防災集団移転等により仮設住宅から出られる方で、「石巻復興きずな新聞を引き続き読みたい！」という方のために、「購読会員」という制度を作りました。年会費2000円で、毎月新聞を郵送します。０９０－６６８６－８３１７（岩元）まで。

◆活動資金へのご協力のお願い
石巻復興きずな新聞は、皆さまからの寄付によって支えられています。一日でも長く活動が続けられるよう、ご協力お願いいたします。

◎ゆうちょ銀行
　八チイチ八チ店（８１８店）
　普通　３８６４７４８
　石巻復興きずな新聞舎

◎郵便振替口座
　１８１４０-３８６４７４８１
　イシノマキフッコウキズナシンブンシャ

◆ご支援ありがとうございます
◎さくらさくライブ様
（長野県小諸市）

編集後記

西日本豪雨の被災地・倉敷市真備町から、今朝戻って来ました。２週間の緊急支援の予定でしたが、予想を超える過酷な状況に、滞在を１週間延ばして活動することにしました。私が不在の間も石巻での活動を続けてくれたスタッフ、ボランティア、その他協力してくださった方々に、心より感謝です。

私が派遣されたのは、真備で最大の避難所・岡田小学校。立っているだけで汗が噴き出るほどの酷暑の中、毎日次々に起こるトラブルを解決するために、市役所職員さんたちと避難所中を走り回っていました。朝６時に起きて、夜中２時頃に布団に入るまで、ほとんど息をつく間もない毎日でした。毎日目まぐるし過ぎて、今はまだ頭が整理出来ていないのですが、少し落ち着いたら、ちゃんと振り返って、皆様にもお伝えしたいと思います。（編集長 あき）

■石巻復興きずな新聞とは… 2011年10月～2016年3月まで、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向けに発行・配布してきた無料情報紙「仮設きずな新聞」の後継紙。「最後のひとりが仮設住宅を出るまで」を目標に、2016年6月創刊。市内全仮設住宅および市街地の復興公営住宅に無料で配布。毎月10日、約6000部発行。

■石巻復興きずな新聞は以下の場所でも手に入ります。
ＩＲＯＲＩ石巻／雄勝店こ屋商店街／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／新蛇田第一集会所／道の駅「上品の郷」

■石巻復興きずな新聞舎
〒986-0813 石巻市駅前北通り1-5-3 TEL:090-6686-8317
kasetsukizuna@gmail.com / www.kizuna-shinbun.org

■発行元 石巻復興きずな新聞舎
■編集長 岩元暁子
■副編集長 川口 稜
■デザイン 矢野瑛子／妙本咲季
■記事執筆 青山英幸／苅谷智大 神藤 薫／西川優花 野津裕二郎
■協力 石巻専修大学関根ゼミ／石巻NOTE／川の上・百俵館／サードステージ／震災こころのケア・ネットワークみやぎ／包括ケアセンター／ピースボート災害ボランティアセンター／ゆいいきる／街づくりまんぼう／民宿めぐろ
■助成 宮城県「みやぎ地域復興支援助成金」