

# 地域支え合い情報

2020年6月20日発行  
本体300円+税

東日本大震災の被災者の生活を支援するあなたのための情報紙です。



地域の園児が出演する、ラジオ石巻の番組「みんなの夢ぼうけん」収録の様様（宮城県石巻市／詳しくは2頁以降へ）

## 特集

### 有事にも役立つ 地域密着メディアの力

情報とつながりを届けるコミュニティラジオ<sup>2</sup>  
ラジオ石巻（宮城県石巻市）

身近な情報を伝え続けて20年 ミニコミ紙の力<sup>5</sup>  
ふれあい交差点（藤田新聞店／宮城県気仙沼市）

専門家に聞く地域づくりのヒント<sup>7</sup>

同志社大学 社会学部 メディア学科 教授 池田 謙一さん

特別記事◎コロナ禍の地域でできること<sup>8</sup>

東北の元気<sup>9</sup> 11

高齢者配食サービスほっと亭（宮城県仙台市太白区）

生きがい仕事<sup>17</sup> 12

ふっくら布ぞうりの会（宮城県・岩手県）

どこでもサロン<sup>29</sup> 13

えぐち商店（沖縄県北谷町）

寄稿◎台風19号の被災地から<sup>14</sup>

丸森町社会福祉協議会地域支え合いセンター

センター主任 桑野 知美さん

支援員インタビュー<sup>8</sup> 15

松川 広美さん（宮城県石巻市）

宮城県サポートセンター支援事務所の活動日記<sup>8</sup> 16

・次号予告

# 有事にも役立つ 地域密着メディアの力

地域発の話題や魅力を伝える、コミュニティラジオやミニコミ紙。東日本大震災では、インターネットの通信やテレビの受信が制限された環境下で、貴重な情報源になりました。こうした地域のネットワークと情報の受発信力は、コロナ禍でも活躍しています。地域に根差したメディアだからこそのわかるニーズ、伝えられる情報があります。直接会えなくても、ラジオや紙面を通じた発信が、地域のつながり維持に貢献しています。



「正しく知ろう新型コロナ」（6月より「正しく知ってコロナ予防」に名称変更）収録の様子。左から松浦佳奈さん、宍戸友明さん

## 情報とつながりを届ける コミュニティラジオ

ラジオ石巻（宮城県石巻市）

### コロナ対策を伝えるラジオ



「第2波、第3波も考えられるので、『アフターコロナ』ではなく『ウィズコロナ』で、コロナを意識した生活をし、経済も回していきましょう」  
宮城県石巻市のコミュニティFM「ラジオ石巻」は、情報コーナー「正しく知ろう新型コロナ」を今年4月13日から始めた。放送は毎週月～木曜の午後4時10分からの約5分間。桃生

郡医師会感染症担当理事で、ししど内科クリニック（東松島市）の宍戸友明院長が、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の基礎知識や感染対策、最新情報のほか、石巻市のPCR検査の受け方など地域密着の情報を発信する。緊急事態宣言全面解除の翌々日（5月27日）は、東京都医師会提言の「新しいライフスタイル」を紹介し、冒頭の助言を投げかけた。  
パーソナリティ兼放送局長の松浦佳奈さんによれば、「コロナの不確かな情報が飛び交っている。感染防止には、正しい情報を知って対策をしなければいけない」と番組を企画。リスナーから「手洗いのたいせつさがわ

かった」などの声が届いた。

感染拡大予防に、「みんなで手洗いキャンペーン」も4月24日から開始。換気の日安の1時間に1回、「楽しく手洗いができる歌」を放送する。

外出自粛の運動不足解消に、4月20日から「おらほのラジオ体操」を定時放送する。「石巻弁で楽しく身体を動かしている」「孫と一緒に体操している」「方言の意味を聞かれて会話が増えた」と評判だ。

### コロナ禍をつなぐラジオ

休校中の3月には、石巻市の小中学校の先生が生徒へ思いを届けるコーナー「つなぐラジオ」先生からのメッセージ」を放送。最終学年の児童・生徒が最後の1か月間学校に行けない不安な気持ちに寄り添いたい、と企

画した。

出席できなかった在校生に向けて卒業式の模様を伝えて式の歌を唄った先生や、生徒一人ひとりに休校中の過ごし方を提案した先生、休校前に学年集会で収録した合唱曲を流した先生など、内容はさまざま。

生徒や保護者からは再放送の要望があるほど反響が大きく、一般のリスナーからも「感動した」と好評だった。

5月4日からは、コロナ禍の過ごし方や収束後にやりたいことを住民に聞くコーナー、「いしのまき応援缶」頑張るみんなに応援歌を」をスタート。毎週月～金曜の午前10時15分からの約5分間、石巻地域の学生や主婦、会社員、教員などが日替わりで電話出演する。5月28日の放送では、石巻中学校3年生の相澤るなさんが、休校中も受

験勉強に励んだことや、再開後に友人と過ごせることと授業が楽しみなこと、収束したら旅行に行きたいことを語った。

松浦さんは、「落ち着いたらしたいことを考えて、前向きになれる内容を発信したい。自主勉強法やレシピなど、自宅での過ごし方のヒントもお伝えしたい。みんな同じ思いでがんばっているんだ、と思っていただけだから」と企画意図を明かす。

### 災害時に生きるラジオ

ラジオ石巻は1997



「いしのまき応援缶」に自宅から電話出演する石巻中学校の相澤るなさん

年開局。放送エリアは石巻市と東松島市。「むすぶ・つなぐ・地域の輪」をスローガンに、地域に根差して活動する。

東日本大震災時は、臨時災害放送局を担った。震災当日の夜に停電で放送停止。いま発信しないでもいい思いをしたという。その間も、住民から寄せられた、状況を知らせるメモはスタジオに掲示した。翌々日に放送を再開させ、避難所に配って回収した安否確認カードと避難者名簿、届いたメールを読みあげて安否情報を伝えた。通常は情報が正確か裏取りをしてから流すが、当時はスピードを重視して、間違っていればその都度訂正するようにして、内容をそのまま放送していた。放送を聞いて家族と再会できた人や、保育所の子どもの避難を知って探しに出ずに津波被害を免れた人もいた。

「みんなで手洗いキャンペーン」  
ラジオ石巻ゆかりのアーティストが20曲の手洗いソングを制作（上は保育士兼シンガーmonmonさんの楽曲。下はいしのまき観光大使でシンガーソングライターの萌江さん）



現在も、住民がリレー形式で震災を語り継ぐ番組「市民とつなぐ『あなたの出番』です」を放送する。震災を伝え続けることが防災につながり、有事に誰かの命を救えると考えてのことだ。

### ラジオから広がる地域の輪

いま、「災害」ともいえるコロナの状況下、ラジオの存在感は一層増している。ラジオ石巻では、「正しい情報はもちろん、音楽を聴いてもらうなどほっとできる時間を提供した

い。パーソナリティの言葉で一人じゃないと思えた、という話もいた。ラジオをとおしてつながれたら」（松浦さん）と考えている。

反面、伝える難しさもある。「イベントやお店を紹介する際、これまでは『行ってみてください』と集客につながるプラスアルファの言葉を添えていましたが、外出自粛の状況下（当時）で『やっています』としか言えず、さみしい」（同）。

それでも、放送した店から、『おかげで電話が鳴りやまない』と感謝された。『店を続けられるか考えていたが、がんばってこういうと思った』との言葉に、「うれしいです。リスナーの方々にも、できることで応援しよう、と頑張っていただけたんですね」と制作陣もよろこぶ。ラジオが人と店、ひいては地域をつないでいる。

番組制作には、小学生から70歳代まで多世代の

住民がボランティアで参加している。音楽に詳しい人が洋楽番組のパーソナリティを務めるなど、得意分野で活躍する。開設当初から続く、幼稚園年長児へのインタビュ番組「みんなの夢ぼうけん」（本紙表紙参照）には、石巻地域の園児の多くが出演。大人になってゲストで再出演する人もいる。

「ゲストや中継先との、1回の出会いが続いている。それがコミュニティラジオのよさ」と松浦さんは語る。

前述の「いしのまき応援缶」の出演者も、これまでのつながりを通じて、コロナの状況下の過ごし方を話してほしいと打診したものだ。ラジオをとおしたつながり、そこから広がった地域の輪は、コロナ禍でもやさしく結びついている。田

## ポイント

- 地域住民が番組制作や出演に携わり、紹介したお店に人を招くなど、人と人を双方向的につなぐ。
- 震災時は安否情報などを迅速に発信。現在も震災の伝承番組で風化防止、防災の役目を果たす。
- コロナ禍では地域に根ざした対策情報を発信。語りかける言葉やつながり、音楽で、安心を共有。

### DATA ラジオ石巻 FM76.4

◎インターネットサイマルラジオ (<http://csra.fm/stationlist/#tohoku>)  
スマートフォンラジオListen Radio (<http://listenradio.jp/Home/ProgramSchedule/30037/ラジオ石巻>)でも視聴可  
◎放送開始：1997年5月28日 ◎社員：4人 ◎放送区域世帯数：55,000世帯  
◎HP：<http://www.fm764.jp/> ◎FAX：0225-96-1212



東日本大震災後の3月18日から発行する「ふれあい交差点災害特別号」（写真は1～3号）

## 身近な情報を伝え続けて20年 ミニコミ紙の力

ふれあい交差点（藤田新聞店／宮城県気仙沼市）



宮城県気仙沼市の新聞販売店「有限会社藤田新聞店」は、ミニコミ紙「ふれあい交差点」を個人発行し、市内全域に新聞折り込みで配付している。B4判1枚の白黒両面刷りで、約6千部発行。1999年に発刊し、震災後は災害特別号に特化して継続。現在は月1～2回の頻度で、気仙沼の人々の暮らしやまちづくりにかかわる情報を住民目線で発している。

企画から取材、原稿執筆、校正、印刷まで、所長兼編集室長の藤田裕喜さんと妻の孝子さん、その家族で行っている。デザインには、近所の元配達員も協力。無料で配付し、印刷費などは自社負担する（現在は、河北新報社が後援になり、一部負担）。

### コロナ禍で発信すること

今年3月11日発行の483号では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため東日本大震災の追悼式が中止されたことにふれ、「式にこだわることなく、震災犠牲者を追悼し、生きていることを感謝し、震災の教訓を伝える機会としたいものです」と呼びかけた。

同じ号では、ウイルス対策情報として、免疫力を高める生活習慣やマスクの着用、手洗い・うがいを推奨。口をゆすいで行う、正しいというがいの仕方も説明した。誤情報から紙製品の買い占めが起きた世相にも言及し、『必要でも手に入らない高齢者などもあることだろう。せめて気仙沼から大人の対応で買い占め騒動に終止符を打ちたいものです』と喚起した。

5月6日発行の最新484号には、気仙沼市出身で、アメリカニューヨーク州在住者の寄稿を掲載。州のマスク着用義務化、仕事のテレワーク化、秩序正

しく距離を保つスーパーの光景など、一住民目線で海外の近況を報告した。

コロナ禍の紙面について、藤田孝子さんは、「3密を避ける、手洗い・うがいなど、当たり前のことをきちんとしましょう」と書いています。集まらないなかで、市民も団体も前を向いて活動をしています。そうでしたがんばっている人を紹介したい」と話している。

### 震災直後は毎日発行

1面上部には、「ふれあい交差点災害特別号」の表記がある。特別号は11年3月18日に始まり、現在まで続く。1号から100号までは連日発行し、住民の安否などを伝える貴重な情報源となった。

震災直後、所長の藤田裕喜さんは、「何かできることはないか」との思いで、市内の避難所を回った。防災センターには、安否確認や居所連絡などが書かれた紙がたくさん貼り出されていた。在宅被災者や足を運べない高齢者にも情報を届



震災当時、安否情報を求める被災者

けたい。住民間で知っていることを教え合いたい。そんな思いで、ふれあい交差点を災害特別号に特化、情報発信を始める。

安否確認や居場所の連絡、公的情報など、一般紙で伝え切れない身近な情報をカバー。新聞店の配達網を使って読者に届け、避難所やコンビニにも配布した。尋ね人の記事を読んだ人から、「あの人はここにいる」と情報が届くと、それを翌日号に載せ、住民の連絡ツールとしても重宝された。

津波被害で自治会の回覧板配付が機能しなくなった地区もあったことから、行政からの情報も掲載した。義援金支給の際は、申込用紙のフォーマットを紙面に

転載して、切り取って市役所に持参できるように配慮した。

ふれあい交差点を目にした、気仙沼に帰省中の某大学院生が取材、原稿作成の協力を申し出てくれたこともあった。当時市内では特大のハエが大量発生しており、彼が記事にした、ペットボトルに酢や砂糖などを入れてつくるハエ取り器は、各地で実践され、効果を発揮した。

未曾有の災害を体験して、裕喜さんは、「震災で新聞、ミニコミ紙の力が見直されました。デリバリー組織を持つ新聞販売店は、有事には新聞配達はもちろん、地域目線の情報提供に有効です」と提言する。

### 元自衛官の経験と ネットワークも活かして

藤田さんご夫婦は気仙沼市出身。実は、2人とも元幹部自衛官である。陸上自衛隊勤務を経て、90年に藤田新聞店（河北新報気仙沼南販売店）を開業。自衛隊時代に培った情報収集や整

理の仕方がミニコミ紙の取材、執筆にも活かしているという。

気仙沼で復興支援にあたった自衛隊員とは、毎日のように新聞店などで、情報のやりとりをした。災害派遣活動や地域住民とのふれあいの様子取材し、たびたび紙面で取りあげた。

自衛隊撤収の際は、「本来静かに去るのが自衛隊だが、たいへんお世話になり、市民の皆さんは感謝を伝えたいはず」と、帰りの出発時刻とルートを聞いて紙面で公開。早朝にもかかわらず、出発地点に約200人、通過点にも横断幕をもった住民が気仙沼の南端までの沿道に大勢集まった。住民が「ありがとう」



編集室の様子（右から藤田裕喜さんと孝子さん）

隊員からは「がんばってね」と声をかけ合い、見送るほうも見送られるほうも涙ながらの風景だったという。

ミニコミ紙作成で  
たいせつにすることを

ふれあい交差点の紙面づくりにはこだわりがある。第一に、「こういうことがあった」という過去形での情報紹介はできるだけしない。先々のイベントや集まりを予告する形式が大半だ。第二に、「外となかをつなぐ」。ニューヨークのコロナ事情を伝える記事のように、外部団体・住民の寄稿も多い。第三に、「情報の受発信をマッチングさせろ」。震災時は安否確認と居所連絡の情報を結んだ。「読者の方をはじめ、皆さんの力で支えてもらっています。ご縁ですつといるいるな方とつながっていることが、ふれあい交差点の強みかなと思います」と孝子さんは語る。

これからもその時々の一コマを探り、地域の声と情報を届け続ける。

ポイント

- 新聞販売店が、無料のミニコミ紙を制作、発行。住民目線で、きめ細やかに地域情報を発信。
- 震災時は毎日発行し、安否情報など身の回りの情報を紙面にして手元に届けた。紙上は住民の情報交換の場にもなった。
- 新聞販売店の配達網は有事の情報発信に活きる。

専門家に聞く地域づくりのヒント

地域の元気と  
信頼を支えるメディア



同志社大学社会学部メディア学科 教授

池田 謙一

(いけだ・けんいち)さん

東京大学大学院博士課程中退。博士(社会心理学)。東京大学大学院教授などを経て、2013年より現職。著書に『新版 社会のイメージの心理学』(2013年、サイエンス社)、『震災から見える情報メディアとネットワーク』(2015年編著、東洋経済新報社)、『日本人の考え方 世界の人の考え方』(2016年編著、勁草書房)、『「日本人」は変化しているのか』(2018年編著、勁草書房) ほか多数。

コロナ禍は、拡散を防ぎきれない「パンデミック」(世界的大流行)として、地域コミュニティにも新しい恐怖を巻き起こしました。先が見えない災害、拡散先が見えない災害、相手の見えない災害という点で、東日本大震災の経験と大きく異なります。震災は、突然にやってきましたが、戦う相手が見え、長い年月とは言え復興を目指し、互いに協働し、直接に力をあわせあえる災害でした。コロナ禍では同じ「戦い」はできません。見えない敵は、見えないがゆえに人々の不安を増進させ、疑心暗鬼にさせる、という心理戦の面が強くなっています。

コロナ禍の経験と意見を世界27か国でこの3月から何回もアンケート調査し続けているユーガブ(YouGov、イギリス本拠)の公開データを見ると、日本人は、スペインやイタリア、アメリカのような多数の死者を出し、医療崩壊を起こした国の人々以上の恐怖を感じていたことがわかります。世界最大レベルの恐怖です。日本は幸いにして、コロナの拡散を一定程度に抑え込むことに成功していますが、恐怖は収まらず、その一方で政府の対応に対する評価は、死者多数の国と同じくらいに低いことが判明しています。何をよりどころに、日本人は見えない敵に向き合えばよいのでしょうか。

コロナの脅威が増大して、家庭ではテレビの視聴時間が増大していますが、テレビは視聴者が恐怖に対処できるような媒体になり得たのでしょうか。トイレトーパー不足の報道はインターネット上での騒ぎを広く拡散させて、大混乱を引き起こしました。「自粛」報道では人々を信頼するより、互いの疑心を増大させた上で、「けしからん」と叱りつけるような「上から目線」の報道になってしまいました。最新の情報を信頼ある人々から伝える大役を果たしたことも事実ですが、それでも励ましのメディアとして十分に機能したとは言えないようです。

このようなとき、禍を恐れすぎず、誤った情報を防止し、人々が互いに信頼し、情報弱者をサポートしていくために、地域のメディアの役割が欠かせないことを、今回の特集が示しています。弱者に手を差し伸べるメディア、声なき声を拾って体験を共有し、正しく事態を恐れ、正しく対処する術を伝える情報の結節点として、地域の人々を互いにつなぎ、地域と外部をつなぐ、「横から目線」のメディアとして、今後も活躍していただきたいものです。

# コロナ禍の地域でできること

新型コロナウイルス感染症の拡大防止策を講じながら、人とつながり、気にかける取り組みが、生まれています。ここでご紹介する宮城県内の3つの活動は、今年5月の緊急事態宣言中に電話取材したものです。第2波・第3波の可能性が叫ばれるなか、いま準備しておくべき活動のヒントにしていいただければ幸いです。

災害支援でつながった  
丸森町の住民とオンライン  
勉強会を開催  
復興支援団体プラスネオ  
菅野 由香理さん

母の実家が丸森町にあり、昨年台風19号で被災しました。直後から（自宅のある亶理町から）丸森町に一人で入り、物資運搬のボランティアを始めました。東日本大震災の支援にあたってきた「復興支援団体プラスネオ」（東松島市）にも協力いただき、活動しています。

次第に、支援情報が住民に十分に届いていないとわかり、ボランティアセンターのお手伝いをしながら、被災状況調査や住民の相談を支援団体につなぐ中間支援を行ってきました。方言でわかりやすく説明をするので、住民に受け入れられていただけました。

コロナ禍で現地活動が難しくなりましたが、何もしないより何かできることをしようと、大学の先生に丸森町の水害の歴史を学ぶオンラインの勉強会を企画、開催しました。支援活動で

つながった方を中心に声をかけ、約20人の幅広い世代の住民に参加していただきました。ビデオ会議アプリの「Zoom」を使った勉強会で、設定がわからなくても、住民同士で教え合っていました。

丸森町は同じような災害を繰り返して、立ち直ってきたことを学びました。参加者からは、「いい機会だった」「繰り返し返さないとに語り継ぎたい」「復興の仕方を考えないといけない」といった話が出ました。仮設住宅の住民から、「あきらめず町が立ち直ってきたと知り、自分も町のためにがんばりたいと思った」という言葉をいただき、開催してよかったと感じました。

会をきっかけに、自然を大事にした復興の勉強会を始めた人や伝承活動を計画している人もいます。参加した学生の希望で、災害の歴史を学び、町の未来を語る高校生プロジェクトも進行中です。台風被害で学んだことは、災害が起きたとき、

地域のつながりの有無で、支援につながるスピードが違うこと。今後は地域支援に力を入れ、地域の住民同士、行政と住民が、もっともつと深くつながれるようにサポートする「地域支援団体Connect Feelings」を設立し、活動して参ります。



東北大学災害科学国際研究所の川内淳史准教授を招いて、5月5日に開催した勉強会

民生委員の留意事項を共有。  
電話による見守りを実施  
大和町民生委員・児童委員  
協議会 会長 鈴木利一さん

今年3月、4月の2回にわたって、民生委員・児童委員活動にあたる留意事項の文書を共有しました。事務局の大和町社会福祉協議会とも相談して、町社協から町内全53人の民生委員・児童委員に発信しました。手洗いやせきエチケット、マスク着用の徹底をお願いし、自分の命を守って、感染しない・させないで取り組んでいただき、無理な活動はせずにできるだけ電話連絡での見守りをしていただきます、とお伝えしました。ただ、電話に出ない方、耳が遠い方など、どうしても直接行かなければいけない場合もあり、臨機応変に、マスク着用で短時間の訪問も行っています。

機会が少ないので、とにかく見守りの声かけをしています。コロナ禍による経済的な相談を受けた際は、町社協の生活福祉資金をご案内しました。いままですらに、常に関係機関と連携を取って、一人でも困っている人をなくすように努力し、自殺などないようにしないといけません。平時から、民生委員・児童委員には相談ごとがあれば関係機関に連絡をとって対応するようにお願いし、相談の内容も書面で伝えられています。電話だと相手の顔とか、状況が見えないので難しいですね。少しでも早く収束して、安全に民生委員・児童委員活動ができて、住民と直に接して支援していきたいと願っています。民生委員・児童委員それぞれが苦しんでいると思います。みんなががんばって一つになって乗り越えていきたいと思っています。

サロン休止中も  
お便りを配り、近隣を見守る  
涌谷町10区自治会  
福祉部部长 佐藤友子さん  
(地域福祉会長)

涌谷町社協から委嘱を受け、涌谷町健康課・福祉課とも連携して、介護予防の集いの場「運動ひろば」を月2回開き、運営に携わってきました。年間計画を立て、お茶っこ飲み会のほか、ミニデイサービスや勉強会、芋煮会、パークゴルフなどを行っています。

今年3月から、自粛して運動ひろばをお休みしています。活動場所の生活センターに掲示するとともに、手書きのお便りをつくって、運動ひろばの中止をお知らせしました。うがい・手洗い・マスクをして、食事と睡眠を規則正しくして、家で自分の好きなことをやるのが一番。再開されたらまた元気で会いしましょう、と書きました。

区長が涌谷町の広報紙とあわせて、各家庭に配付しました。お便りを見て、「わかったよ」と連絡をくれた方もいます。基本的には投函ですが、お会いできた際は、直接おわたししています。住民同士で気にかけて、近所のあの人は元気だよ、と近況を教えてくれた人も

10区自治会 福祉部 からの  
令和2年4月20日  
福祉部長 佐藤友子

**お知らせです**

春・夏・秋の季節は、皆様にはいろいろな行事を予定していることと思いましたが、新型コロナウイルスが身近に迫ってきています。この為、自治会福祉部で検討している下記行事を「中止」とさせていただきます。

**5月・6月 運動広場 滅菌教室  
パークゴルフ大会**

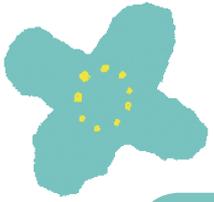
※ 毎日家にいると体の調子が悪く、呼吸器系が弱くなることを覚悟していませんか？

- ① 「うがい・手洗いはおこなってください。」
- ② 家事・散歩(必ずマスク着用)は体調がよい時に行ってください。
- ③ 食事・睡眠を規則正しく生活してください。
- ④ 自分の一着好きは歌を大声で歌ってください。  
(誰かと一緒に歌って、声を出して歌ってください。)

本人の場合は福の巻がけや、お団子、お餅など、自分の体は自分で守ります。次の福祉行事は延期させていただきます。

手書きの温かみを感じるお便り。ほっとするユーモアも

東日本大震災のときは、話したことがない人とも話して思いを共有できましたが、いまは人と距離をおかなければいけません。そこが違いです。地区の住民は、涌谷町外に働きに出ている人も多く、余計にお互いに顔をあわせないようにしています。コロナの間に、地震や大雨で避難しなければならなくなったらどうするかが心配です。



# コロナ禍の暮らしを応援する WEBサイトをご紹介します!

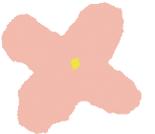
## 地域の通いの場の再開に向けた住民向けの手引き



東京都健康長寿医療センター研究所の社会参加と地域保健研究チームが、地域の通いの場の再開に向けた住民向けの実践の手引きとして、「通いの場×新型コロナウイルス対策ガイド」を発行しました。チェックリストもあります。



<https://www.tmghig.jp/research/release/2020/0529.html>



## おうち時間を楽しく健康に過ごす知恵袋



東京大学高齢社会総合研究機構が、新型コロナウイルス感染症に負けない過ごし方について、高齢者に伝えたい情報を集めた知恵袋「おうちえ」を作成しました。健康長寿の三本柱である「つながり」「運動」「栄養」などについて、わかりやすい文章とレイアウトで説明しています。



<http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/?p=4844>

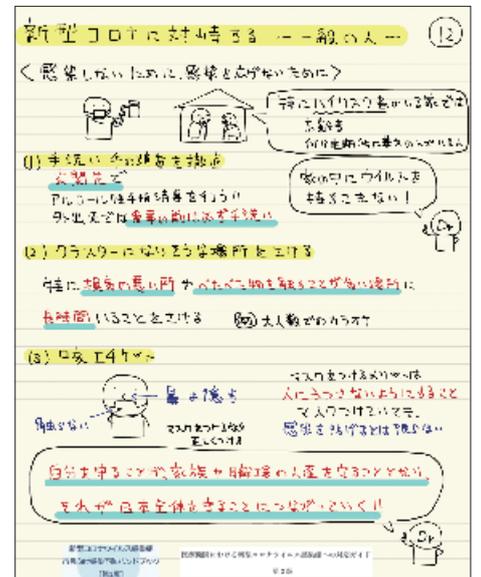


## 新型コロナウイルス感染症を正しく 理解し、必要以上に怖がらないために

諏訪中央病院（長野県）では、総合診療科の医師が作成した「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書」をホームページで公開。「病院・施設編」「働く人々編」「地方版」「全国版」などさまざまな視点から、新型コロナウイルスの基本知識、感染を防ぐためにやるべきことなどを、手書きのイラストとともにわかりやすく解説しています。



<http://www.suwachuo.jp/info/2020/04post-117.php>



DATA

## 高齢者配食サービス ほっと亭

TEL 022-308-5030

2006年設立。宮城厚生協会長町病院と協力関係にある団体の仙台南健康友の会と連携して、手づくりの弁当を配達。長町周辺地域のひとりまたは二人暮らしの高齢者を対象に、週4日夕食を届けており、1食当たり300円の仙台市の助成を活用して、500円で提供する。

82回目

市民リレー

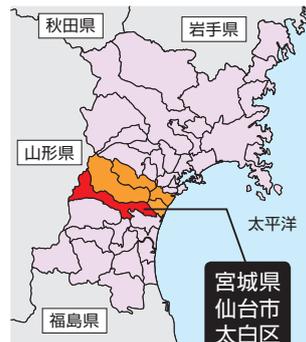
# 東北の元気

東北の力をつくりだす人・団体を紹介します。

今回は...

## 手づくりの温かなおいしさ届け、 高齢者の食を支え続ける

◎高齢者配食サービスほっと亭  
(宮城県仙台市太白区)



配達に出かけるボランティア



ほっと亭の厨房兼事務所。月一回の食事会もここで



弁当づくりの様子

「高齢者配食サービスほっと亭」(仙台市太白区)は、高齢者に手づくりの弁当を配達するボランティアグループだ。地域の主婦中心のボランティアが、食事づくりを行う。管理栄養士がバランスを考えた献立に、食の安心と地域活性化のために地産地消の食材を用いる。現在は新型コロナウイルス感染症対策に、十分に換気した厨房・配膳室で、ドアノブなど接触があるところを重点的に消毒したうえで、料理している。季節ごとに、行事食も設ける。利用者の誕生日にはバースデーカードを添えて祝う。配達は男性ボランティアが車で回る。見守りも兼ね、手わたしが基本だ。曜日ごとの担当制で、利用者にも顔なじみの安心感がある。ひとり暮らしで、訪問時に話ができるのが楽しみという高齢者もいる。話のなかで出た、刻み食などの要望も個別に対応。体調面などの異変があれば、配達との責任者に報告する。本人と連絡が取れない場合、地域包括支援センターや家族に電話を入れる。配達先で、転んで動けなくなった高齢の利用者を発見し、救急車を呼んで軽傷で済んだこともあった。

今年の5月の連休中も、外出自粛で買いたいものに出づらく困っている人がいるはずと、配食を継続。「すごく助かった」「買い出しに行く回数を減らせた」「温かいつくりたてを食べられる」と感謝された。ボランティアは、仙台南健康友の会の会員のほか、口コミや社会福祉協議会の広報誌を通じて集まった。配食に携わっての感想は、「調理の段取りや味付けなど、勉強になる」「生きがいができた」。調理後には、反省会を開き、料理の話や世間話で、交流が深まっている。月1回は地域の食事会を主催し、配食の利用者以外も含む約15人の地域住民で、おいしい食事と会話を楽しむ。「仙台夜まわりグループ」に週3回提供する副食は、仕事や家を失って路上で生活する人に配られる。あすと長町仮設住宅初期から復興支援にも携わり、「つながりデザインセンター・あすと長町」の会員として、あすと長町市営住宅の月3回の食事会(コロナ禍で休止中)で料理をふるまう。昨今必要性が一層高まる配食サービスをはじめ、幅広い活動で地域の食を支える。

# 編み手のやさしさと 技術のこもった布ぞうりで 地域を元気に

ふっくら布ぞうりの会（宮城県・岩手県）

ライター：元持幸子

色とりどりで柔らかい履き心地の布ぞうりを丁寧に仕あげているのは、東北各地の「ふっくら布ぞうり」の編み手たちのグループ「ふっくら布ぞうりの会」だ。

きっかけは、東日本大震災の被災地支援として南三陸町で開かれた布ぞうりの講習会だ。布ぞうりづくりは簡単な道具と少しのスペースで始められ、震災後の手づくりの楽しみや何かに没頭できる時間として、人気となった。講師と商品開発を担当する後藤祐子さん（56歳）は、「ワークショップでの仲間との出会いをたいせつに、手仕事としていいものをつくりたいと意識して進めてき

た」と振り返る。

編み手として、商品を生み出すこと

2011年8月、南三陸町のメンバーで編み手のグループ「南三陸福楽会」を結成。「布ぞうりを手にしてくれた方に福が訪れますように！私たちが自身が布ぞうりづくりを楽しめますように！」。そんな願いを込めた。グループは、東北沿岸各地に広がり、いまでは「ふっくら布ぞうりの会」として各地域で展開する。会では手仕事を継続的に担えるよう、技術的な助言のほか、布の仕入れから在庫管理、会計の方法まで丁寧にサポート

トする。高齢のメンバーも多いが、SNSを使い、情報交換を行いながら活動をしている。

編み手の女性たちは、商品が売れると、手仕事への自信とやりがいを感じ、意欲がさらに湧くという。収入で、家族へ感謝を伝えるプレゼントを購入したり、仲間同士で他県の手仕事市へ参加する旅費に充てるなど活動範囲も広がっている。

これからの取り組みへの期待

20年3月より新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、布ぞうりの講習会や販売イベントが自粛となっ

た。新たにオンライン講習会を実施するなど、これまでも環境の整わない場所で活動してきた経験を活かし、つながりを維持している。また、「震災でいただいた応援に対して、自分たちも応えていきたい」と、熊本地震や台風19号被害への支援を行う。売上を寄付し、支援イベントへ出展している。さらに、WEBでの広報発信へ力を入れることで、商品の信頼が高まり、愛好者たちのつながりや他の被災地への支援の輪が広がっている。後藤さんは、「結成10年を迎えるにあたり、継続のたいせつさと、たくさんの方々に支えられてきた感謝を伝えたい」と、語る。



柔らかな履き心地の布ぞうり



各地の集会所で開催される布ぞうりづくり講習会



丁寧に編みあげる手づくりの布ぞうり

## DATA

### ふっくら布ぞうりの会

陸前高田、南三陸、石巻、東松島を拠点とする布ぞうり職人の会。丁寧に美しい仕あげりには定評がある。

E-mail [info@fukkura.jp](mailto:info@fukkura.jp)  
HP <https://www.fukkura.jp/>  
SHOP <https://fukkura-shop.com/>

# どいごでもサロン

第29回

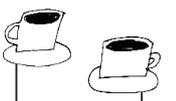
自然なつながりと支え合いを生み出す



(写真はすべて北谷町生活支援コーディネーター・源裕子さん提供)

## 公民館で「買いものサロン」

沖縄県北谷町



マンションや商業施設の建設が相次ぐ沖縄県北谷町（人口2万8832人、高齢化率20.2%）2020年3月末。臨海エリアを中心に都市化が進む一方、山手には古いまち並みを残す地区が多い。栄口区もその一つ。

同区自治会が指定管理者となつている栄口区公民館に毎週金曜の午前中、10台前後の移動販売車が集まる。野菜や肉・魚類、惣菜・弁当、日配品、乾物、パン・菓子類といった食品全般のほか、衣料や化粧品なども販売。大勢の買いもの客が訪れる。大半は地区内の高齢者だが、子連れの若い母親や、隣接する他地区の住民の姿も。ボランティアが設営するテント型の休憩所では、無料でお茶が振る舞われ、イスに腰を下ろしてしばしおしゃべりを楽しむ人たちが引きも切らない。

この移動商店街は、同区自治会が主催するもので「えぐち商店」と呼ばれる。始まったのは2014年。スーパーが移転し、買いもの難民の高齢者が増えたことがきっかけだった。自治会長で公民館長も務める島袋艶子さん（72歳）は、取り組み

の背景や目的をこう説明する。「買いもの支援は配達や配食という形もありますが、高齢者が孤立を防ぎ、健康を保つためには外出も大事。えぐち商店なら『公民館に行こう』と誘えるし、公民館活動に関心を持ってもらう機会にもなります」

えぐち商店の日、公民館では町の介護予防教室「貯筋クラブ」も開かれる。クラブには無料の送迎サービスがあり、毎回50人前後の高齢者が参加、ほぼ全員がえぐち商店で買いものをする。二つの開催日をそろえることで買いもの支援、介護予防、孤立防止の相乗効果を狙う。出店者には確実に集客が見込めるメリットがある。

ちなみに同町では、高齢者保健福祉計画の地区計画（地域プラン）が行政区ごとに策定、実践されている。えぐち商店も同区の地域プランに基づく。

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、えぐち商店とクラブはともに1か月あまり休止。政府の緊急事態宣言解除後の5月29日、再開へところぎつけた。クラブと買いもの参加者を2グループに分けて密集を避け、



休憩所の設営は見送り、ボランティアが非接触型の体温計で検温するなどして感染予防を徹底した。

コロナ禍を越えて、公民館の「買いものサロン」が続いていく。

木

# お互いに支え助け合うことができる地域づくりのために

丸森町社会福祉協議会地域支え合いセンター  
 センター主任 桑野 知美



青空サロン

仮事務所からプレハブ仮設巡回へ出発



2019（令和元）年10月12日から13日にかけての台風19号により甚大な被害を受けた丸森町。指定避難所5か所には最大474人（10月13日）が避難し、避難所が閉鎖されたのは2か月半ほどが経過した12月29日のことでした。町内6か所に整備された208戸の応急仮設住宅（プレハブ仮設住宅）や借上げ民間賃貸住宅（みなし仮設）に入居した方の多くが、住み慣れた地域を離れ、令和初の新年を迎えることになりました。

丸森町社会福祉協議会は、町保健センター内の事務室が床上15cmまで浸水して仮事務所へ移転しました。年が明けた1月20日、被災した町民たちが被災前とは大きく異なる環境のなかでも安心した生活を営むことができるように、さまざまな支援を、互いに思いやり、ともに支え助け合うことができる地域づくりにつなげるために、生活支援相談員5人体制の「丸森町社協地域支え合いセンター」を設置（丸森町委託事業）。そして新年度を迎えた4月1日、



密にならないよう気をつけて体操

センター主任と主任生活支援相談員を配属し、専従6人の体制が整いました。

地域支え合いセンター事業の対象は、プレハブ仮設住宅入居者・みなし仮設入居者、そして被災した住家で生活を続ける方々です。いまは地域を離れて暮らしていても、もとは皆どこかの地域で誰かとつながりながら生活してきた方。在宅被災者は言わずもがな。現段階での支援は、被災時に住んでいた地区の行政区長や民生委員・児童委員などの地域の方々と連携することが重要なため、被災された方々の地区の区長や民生委員をはじめとする地域支援者や専門職・行政が、しっかりと情報共有や役割分担ができる関係づく

りを進めています。といっても、まだ始まったばかりなのですが・・・。

さまざまな背景を持つ生活支援相談員（平均年齢61歳）は全員丸森町民、皆被災者支援事業に従事するのははじめてです。現在は住民とのかかわり方の濃淡を模索しながら見守り活動を続けています。仮設住宅から移転したあとの生活を考えると、どのような支援なら自立を阻害しないか、どのような支援が本当に必要なのだろうか。この頃は、支援者目線だけではなく、支援を受ける側の視点を知る必要があるのではないかと皆で話し合うようになり、東日本大震災で甚大な被害を受けたお隣の山元町の仮設住宅で暮らしていた住民の方を呼んで話を聞こうと計画しているところですよ。

旧町村単位で住民自治組織が地域運営を担うほど地域力のある丸森町。既存のつながりに最大限配慮し、連携しながら、地域一体となって次代につなぐ『よりよい復興』を目指します。



— 支援員になったきっかけは？

松川 東日本大震災時は牡鹿半島の公的施設に事務員として勤務していて、そのまま隣の避難所の運営に2か月半ボランティアでかかわりました。直後に市社協の牡鹿支所長から求人情報を聞き、いまに至ります。

— 日頃の活動は？

松川 戸別訪問を軸に、健康面や福祉的課題によって、月1〜2回の訪問が必要な世帯から気にかけてのべき世帯まで4区分に分けて訪問。主任として、地域支援員が拾ってきいた声を取りまとめ、必要に応じて懸念事項や要望を関係機関につなげています。

— 活動で意識していることは？

松川 サロンに参加しない高齢の独居世帯であっても、その人なりの生活スタイルや楽しみがあるはずです。近くに家族や気を許し合っている友人がいるのか、いざというときにSOSを出せる相手がいるのかを、話のなかから聞き

石巻市社会福祉協議会復興支援課では、市内の復興公営住宅・借上げ賃貸住宅3563世帯及び防災集団移転地1096世帯への相談支援・見守り事業を行っている。今年度は5グループに分かれて、地域福祉コーディネーター13人を含む31人体制で担う。湊・渡波・石巻・門脇地区にある復興公営住宅23団地に、借上げ住宅3世帯を加えた1270世帯を、3人の地域支援員と担当している主任の松川広美さんにお話を伺った。

石巻市社会福祉協議会 復興支援課  
復興公営Aグループ 主任

# 松川 広美さん



取るようにしています。また、団地役員や民生委員・児童委員、お世話役などの地域のキーマンにも、地域の状況を聞きに伺い、一緒に見守れるよう努めています。

— コロナ禍で4〜5月の取り組みは？

松川 感染拡大防止のため、市社協でテレワークを導入したこともあり、できる限り直接の訪問を控え、電話で、買ひものや通院、服薬の状況などを聞き取っています。顔をあわせればお互いによくわかるのに、市社協からの突然の電話に「あなたは誰?」「どうして私の電話番号を知っているの?」と、最初の1週間は不信感を抱かれることもありました。電話に出ない高齢世帯には出向き、インターホンや窓越しに話をしていきます。5月中旬からは、運動不足解消のため、家でできる体操のチラシを配付して歩いており、「1週間ぶりに会話をした」「こういうときにわざわざ来てくれてありがとう」という言葉に、逆に元気をいただいています。

— 住民の様子から感じたことは？

松川 3密を避けながら2〜3人でお茶飲みをする人、友人と時間を決めて一緒に散歩をする人など、工夫して生活していることを実感します。復興公営住宅のなかには、集会所の庭に少人数で週1回30分だけ集まり、共同の畑で農作業を楽しむなど、コロナに負けない自発的な取り組みが行われていました。

— 今後の抱負は？

松川 今年度は、地域支援員と地域福祉コーディネーターが連携してコミュニティ支援に取り組もうと、協議しています。各地区住民の考え方に寄り添いながら、住みよい地域を一緒に築いていけたらと思います。



戸別訪問をする松川さん





## つながりのかたち

人との接触を避けることを、これほど意識して生活することははじめてである。私の仕事は人と会うことから始まることが多く、新型コロナウイルス感染症の影響でこれまで当たり前に行ってきた方法がとれないことに大きく戸惑っている。

この1か月で、オンライン会議を何度か経験した。人と直接会って話をすることが重要だと信じてここまでできたためか、当初、この方法には後ろ向きな感覚があった。しかし、さまざまな会議に参加してみると、全国の人と話ができたり、移動の時間をかけなくても遠方との会議に参加ができたり、オンラインならではの利点があることもわかった。「どこでもドア」のようなツールだと思った。この先、少子高齢化や人口減少が進行する社会において、コミュニケーションの手段も、バリエーションを増やしてい

かなくてはならない。

生活様式の急激な変化で、被災地でも個別訪問やサロン活動が制限されていると聞いた。ある支援者が、「これまではサロンなどの場づくりの働きかけをしてきたが、サロンに集まれなくなったことで、住民の方々は自分たちで連絡を取り合っている。サロンの場もたいせつであるけれど、本来の人と人とのつながりの姿が見えたような気がする」と話してくれた。

まさにそうだと思う。私自身、家族や友人に、元気でいてほしいとストレートに伝えられるようになった。近隣に住んでいる方への日々の挨拶にも、より力が入るようになった気がする。当たり前感謝し、変化を受け入れるという、いい機会をもらったのだと思う。(松本桂子)

## 宮城県内の研修のお知らせ

### 令和2年度 宮城県被災者支援従事者研修

【地域福祉コーディネーター基礎・実践研修】受講のための事前研修  
【仙台会場】7月27日(月)~28日(火) フォレスト仙台

### 令和2年度 宮城県地域福祉コーディネーター研修事業

#### 初級研修

【仙台会場】7月13日(月)フォレスト仙台

#### 地域福祉コーディネーター基礎・実践研修

【仙台会場】8月27日(木)~28日(金) フォレスト仙台

### 令和2年度 宮城県生活支援コーディネーター養成研修事業

#### 初級研修

【登米会場】7月14日(火) ホテルサンシャイン佐沼

【大崎会場】7月22日(水) 古川商工会議所

#### 【地域福祉コーディネーター基礎・実践研修】受講のための事前研修

【登米会場】8月3日(月)~4日(火) ホテルサンシャイン佐沼

#### 地域支え合いの発見の仕方~かくれた資源を見つけ出せ~

【仙台会場】8月11日(火) 宮城県管工事会館

【登米会場】8月25日(火) ホテルサンシャイン佐沼

◎お問い合わせ

全国コミュニティライフサポートセンター (CLC) 研修担当  
TEL:022-727-8731 E-mail:kenshu@clc-japan.com

## ☆次号予告 特集「災害公営住宅の見守り」

### 「隔月刊 地域支え合い情報」を 年間購読しませんか?

購読会員 年1,980円(年6回、送料込み)

購読ご希望の方は下記口座へお振り込みください。編集部にて確認次第、情報紙を発送いたします。

◎お振込先 ●ゆうちょ銀行振替口座  
口座番号: 02260-9-46303  
加入者名: 全国コミュニティライフサポートセンター

※通信欄に、「地域支え合い情報紙 購読費」と記入したうえで、  
①お届け先の住所 と ②何号からの購読申込み  
を記入してください。

あなたの活動・地域の活動情報をお寄せください!  
TEL 022-727-8730 FAX 022-727-8737  
E-mail [joho@clc-japan.com](mailto:joho@clc-japan.com)