

平成 28 年度 第 7 回（震災後 第 7 1 回）

陸前高田市保健医療福祉未来図会議 in 柝ヶ沢アパート

平成 28 年 10 月 14 日(金) 13:30～15:30

県営柝ヶ沢アパート 集会室

次 第

◆テーマ

「 県営柝ヶ沢アパートの「未来」についてはまってけらいん、 かだつてけらいん 」

1 あいさつ

陸前高田市 民生部長兼保健課長 菅野利尚

2 内容

(1) 未来図会議のめざすこと ～一人ひとりが元気になる地域づくりに向けて～

陸前高田市地域包括ケアアドバイザー 岩室紳也氏

(2) 報告

報告 「"県営柝ヶ沢アパートミーティング"の取組について」

岩手県沿岸広域振興局大船渡地域振興センター 復興推進課長 米内敏明氏

報告 「災害公営住宅中田団地自治会の「顔と顔が見える」自治会活動」

陸前高田市民生部保健課 保健課長補佐兼保健係長 尾形良一

報告 「各関係団体から ～こんなことが始まっています & できます～」

(3) グループで「はまってけらいん、かだつてけらいん」

⇒テーマ：柝ヶ沢アパートの居場所づくり、健康づくりを進めるためには？

・今日の感想や震災前、もしくは震災後の各地域での取組みなどをお話し
しながら、できていたことをどう仕掛けていけるか未来を語りましょう。

3 その他連絡・アナウンス

【事務局：陸前高田市民生部】

※次回（第 7 2 回）：平成 28 年 11 月 11 日（金）13：30～15：30

◆11 月メインテーマ（仮）：

子どもたちが希望を持ち、元気に育つ陸前高田づくりに向けて（2016 秋）

～子ども・子育て環境と取り巻くそれぞれの現状とこれから～

◆会場：市役所 4 号棟 3 階 第 6 会議室

平成28年度の陸前高田市保健医療福祉未来図会議（月1回）の予定

○日程と月別テーマ（予定）

H28年： **12/16（金）第73回**

（仮）エンド・オブ・ライフケアと地域コミュニティ
～地域でその人らしく最期を迎えるために～

H29年： **1/20（金）第74回**

2/17（金）第75回

3/17（金）第76回

※検討中（第2回はまかだスポットマップ作成）

○会議の趣旨

住民の生活にかかわる関係者が集まり、住民一人一人の健康で文化的な生活及びノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくりの実現を目指し、震災のからの復興に向けた地域にとってよりよい体制づくりに寄与し続けられるよう、保健医療福祉分野の視点から中・長期的な展望を議論する。

○大きな方向性

- ・ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくりの推進
「はまってけらいん、かだってけらいん運動」の推進
- ・ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチの融合・実践
- ・市民・他分野機関との協働、未来図（計画）策定
- ・居場所づくり、相互の経験に学ぶネットワークづくり

○陸前高田市保健医療福祉未来図会議メーリングリスト

◆こちらまでお知らせください。

<http://goo.gl/forms/NFUsNqBn3c>

平成28年度 第7回
(震災後71回)
陸前高田市
保健医療福祉未来図会議

平成28年10月14日(金) 13:30~15:30
県営栃ヶ沢アパート 集会室

◆未来図会議って何？

東日本大震災直後から開催し続けている、陸前高田市を元気にする会議です。これまで70回開催しています。



2011年 高田一中で開催の頃の様子

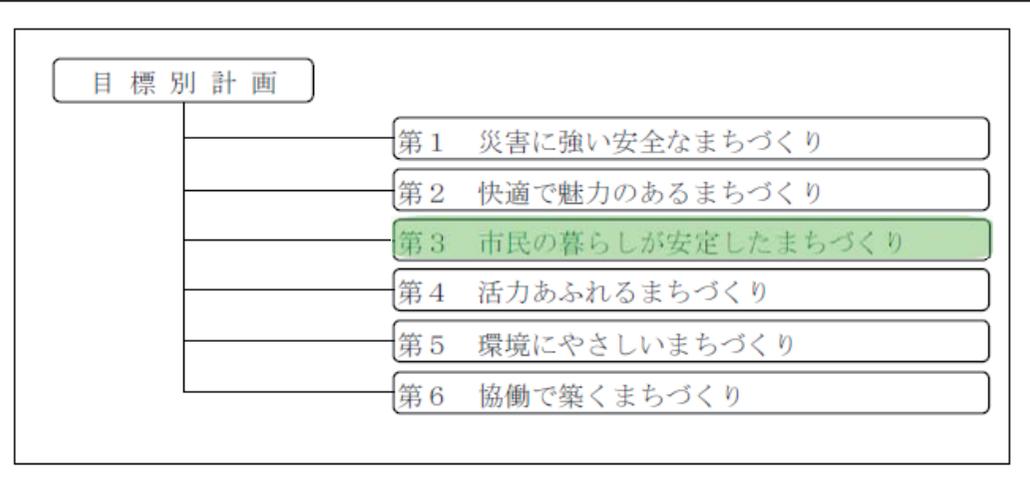


2011年 米崎コミセンで開催の頃の様子





復興計画（H23～30）における位置づけ



復興のための施策

- 現状と将来の児童数を見越した保育施設の適正な配置
 - 災害復旧と既設補助（保育施設整備事業）を活用した保育施設を整備します。
 - 経営形態の多様化を図ります。
- 被災による保護者の生活に対する包括的サービスの提供
 - 延長保育、土曜午後保育、日曜保育を実施します。
 - 病後ケアを行います。
- 地域一帯の子どもたちを育むための子育て支援体制の確立
 - 在宅で子育てを行っている保護者への支援の充実を図るため地域子育て支援センターの再建を図るとともに、要保護児童連絡協議会の再構築をめざし、学校、地域と関係機関が協力連携した子ども・子育て支援体制の確立を図ります。
- 居場所づくり・健康づくりの推進
 - 一人ひとりが陸前高田市を居場所と感じつつ、生活の質の向上を促進するための、住民同士が主体的に支えあうコミュニティづくりを推進します。
 - 高齢者の介護予防、母子保健交流スペース、その他の疾病予防対策等の活動拠点として、市内各地域に健康づくりミニセンター的機能を持った施設を整備します。
 - 医療・保健・介護・障がいなどの関係機関で包括的な支援サービスを行うための地域包括ケア会議による連携を図ります。
 - 保健・福祉の各種サービスを展開できる専門職のマンパワーを確保します。

2011.5.9

陸前高田市内を一望できる箱根山



津波を直接かぶった地域と
かぶらなかつた地域が隣り合わせ

見える被災 = 仮設住宅
見えない被災 = 地域

見えない孤立
= 公営住宅、高台、防集・・・
(居場所の喪失)

誰かに会うこと = 居場所づくり

はまってけらいん

・・・みんなで集まって

かだってけらいん

・・・お話をしましょう

日々の生活の中（地域）で誰でもできる
居場所づくり、健康づくり

◆ 「はまかだ」って何？

「はまってけらいん、かだってけらいん」 = 集まって、一緒にお話をするのでお互いが元気になっていくことを推進している運動です。



未来図会から生まれた
「はまってけらいん、かだってけらいん」運動
のぼり旗交付式



戸羽市長から、石木院長へ



未来図会議出席者による記念撮影

会うこと、話すこと
参加することで
自分も相手も元気にする



・・・そんな
居場所づくり、健康づくり、地域づくり
をしていくためには・・・

2015年 下和野団地で開催の様子



2015年10月のグループディスカッション結果

◆5グループ(お互いが「つながり」を持ち続けるためにできること)

①住民主体で...できること

- ・飲んだり、食べたりする機会
屋食会、農園でとれた野菜を使って食べる
- ・ラジオ体操
- ・集まってくれない方
様子を見に行く、訪問する(住民で)
- ・PRする
⇒下和野の新聞を発信する
- ・若い人に盛り上げてほしい
- ・団地放送部
- ・復興住宅のPRのDVD
- ・イベント:住民対抗のチームに分かれて行う運動会のような機会を
- ・大学生の企画 ⇒逆に住民企画(主催)の大学生が参加できるようなイベント
- ・クラスマッチ?:下和野Tシャツを作る!

②市民協働で...できること

- ・盆踊り
- ・新しいお祭り、寄(夕~夜)市、
- ・地域ケア会議
- ・PR:Facebookでもリンクできるように
- ・環境整備:自治会が相談しやすい連携できるように

・・・そこで改めて今月は

本日（H28.10/14）の会議の概要

◆テーマ

県営栃ヶ沢アパートの「未来」についてはまってけらいん、かだってけらいん

H28.7～9月は

・・・地域の「宝物（活動）」を継続して確認し、
これからの元気づくり、地域づくりにつながる
「はまかだスポット」マップの作成を試みました。
今月は、栃ヶ沢アパートのこれからについて、
はまって、かだっていきましょう。

本日（H28.10/14）の会議の進め方（前半）

◆タイムスケジュール ～14：45

（1）未来図会議のめざすこと

～一人ひとりが元気になる地域づくりに向けて～
陸前高田市 地域包括ケアアドバイザー 岩室紳也氏

（2）報告（話題提供）

報告 「"県営栃ヶ沢アパートミーティング"の取組について」
岩手県沿岸広域振興局大船渡地域振興センター
復興推進課長 米内敏明氏

報告 「災害公営住宅中田団地自治会の「顔と顔が見える」
自治会活動」
陸前高田市民生部保健課
保健課長補佐兼保健係長 尾形良一

本日（H28.10/14）の会議の進め方（後半）

◆タイムスケジュール 14：45～

報告「各関係団体から ～こんなことが始まっています & できます～」

（3）グループで「はまってけらいん、かだってけらいん」

⇒テーマ：栃ヶ沢アパートの居場所づくり、健康づくりを進める
ためには？

・今日の感想や震災前、もしくは震災後の各地域での取組み
などをお話ししながら、できていたことをこの栃ヶ沢アパートで
どう仕掛けていけるか語りましょう。

15：25～ 個別アナウンス・周知

未来図会議のめざすこと
～一人ひとりが元気になる地域づくりに向けて～

陸前高田市地域包括ケアアドバイザー
岩室紳也氏

"県営栃ヶ沢アパートミーティング" の取組について

岩手県沿岸広域振興局
大船渡地域振興センター
復興推進課長 米内敏明氏

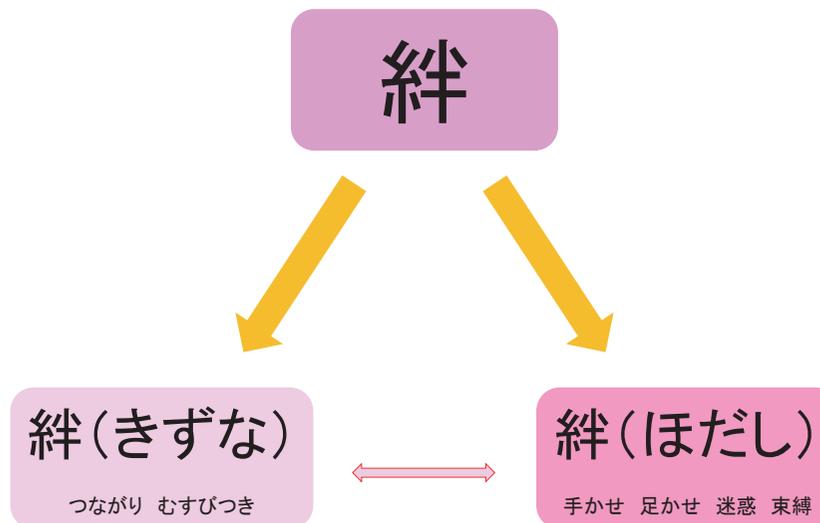
災害公営住宅中田団地自治会の 「顔と顔が見える」自治会活動

陸前高田市民生部保健課
保健課長補佐兼保健係長
尾形良一

栃ヶ沢アパートで
こんなことが始まっています
&
できます！

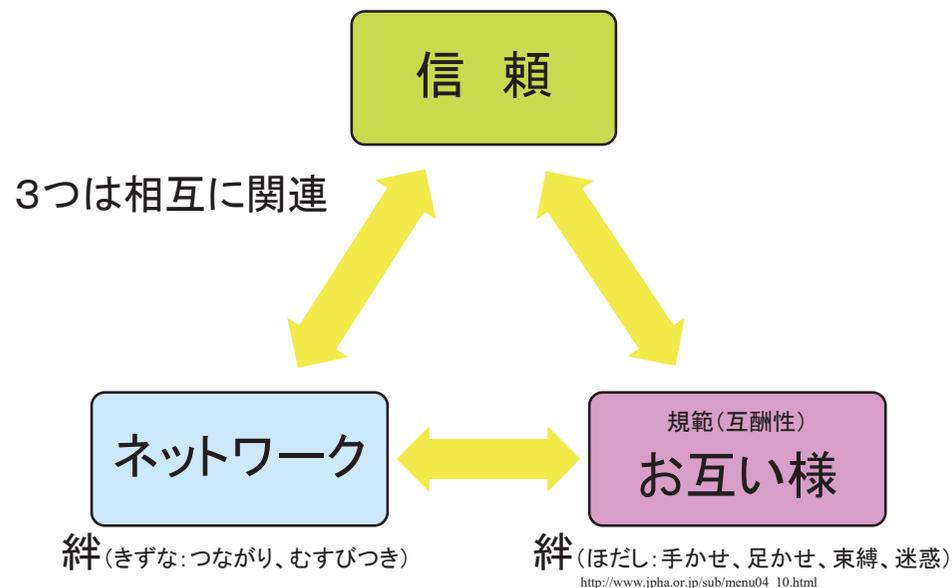
各関係団体、個人から

はまってけらいん
かだってけらいん

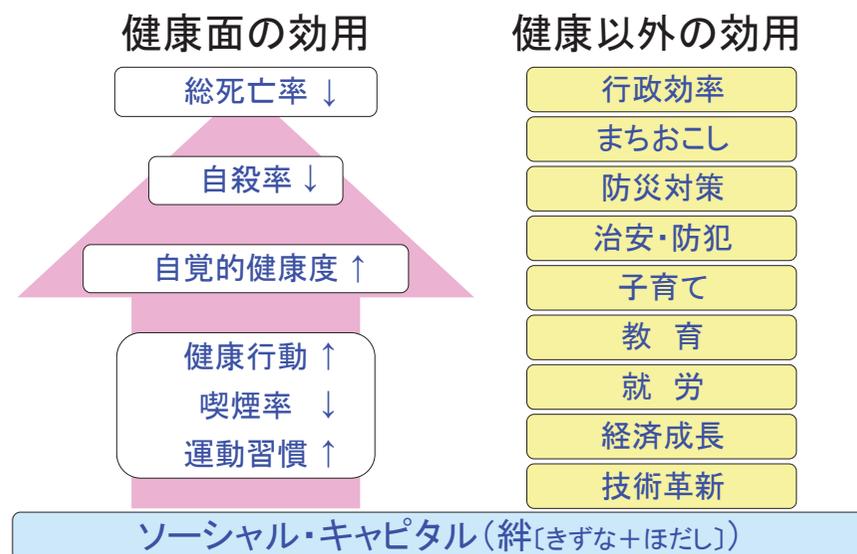


相反するから「お互い様」

ソーシャル・キャピタル(絆:きずな+ほだし)の三要素



ソーシャル・キャピタルの効用

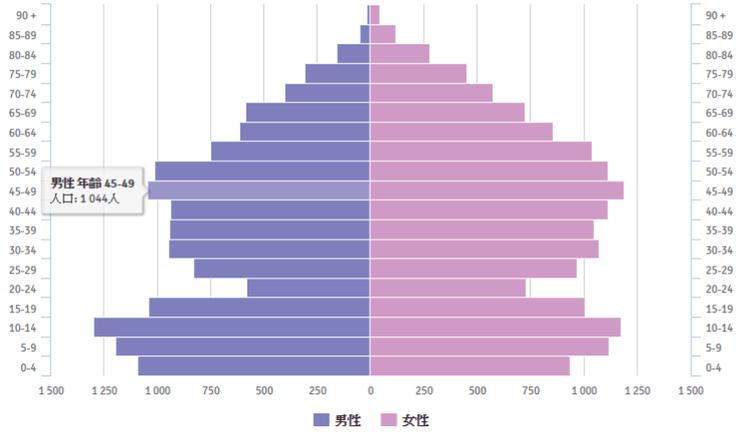


未来図会議の目指すこと

～一人ひとりが元気になる地域づくりに向けて～

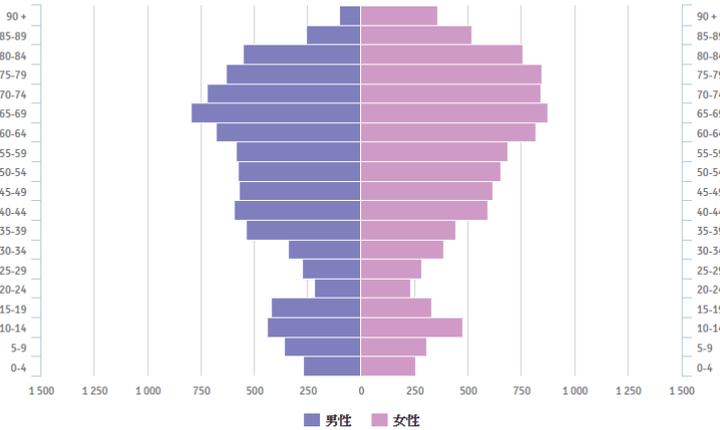
陸前高田市の人口ピラミッド 1980年

出典: 国勢調査を独自集計、「日本の地域別将来推計人口(平成25年3月推計)」(国立社会保障・人口問題研究所)



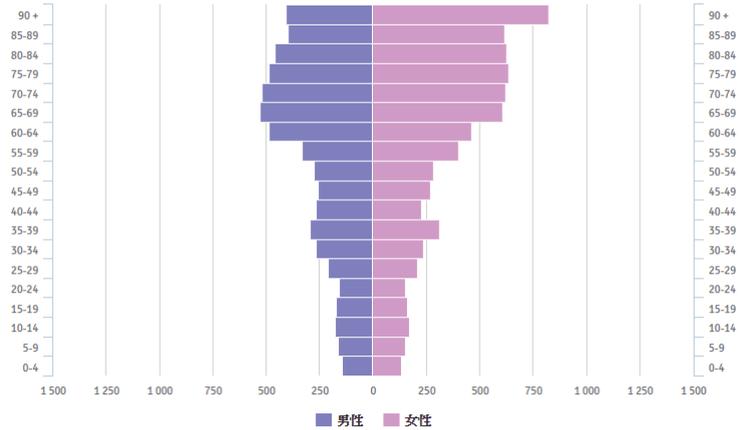
陸前高田市の人口ピラミッド 2015年

出典: 国勢調査を独自集計、「日本の地域別将来推計人口(平成25年3月推計)」(国立社会保障・人口問題研究所)



陸前高田市の人口ピラミッド 2040年

出典: 国勢調査を独自集計、「日本の地域別将来推計人口(平成25年3月推計)」(国立社会保障・人口問題研究所)



健康日本21(第2次)概念図

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

ソーシャルキャピタルの向上

①地域のつながりの強化

〈ソーシャルキャピタルの向上〉

①地域のつながりの強化

〈多様な活動主体による自発的取組の推進〉

②健康づくりに主体的に関わる国民の割合の増加

③健康づくりの活動に主体的に取り組む企業数の増加

④健康づくりに関して身近で専門的な支援・相談が受けられる

民間団体の活動拠点数の増加

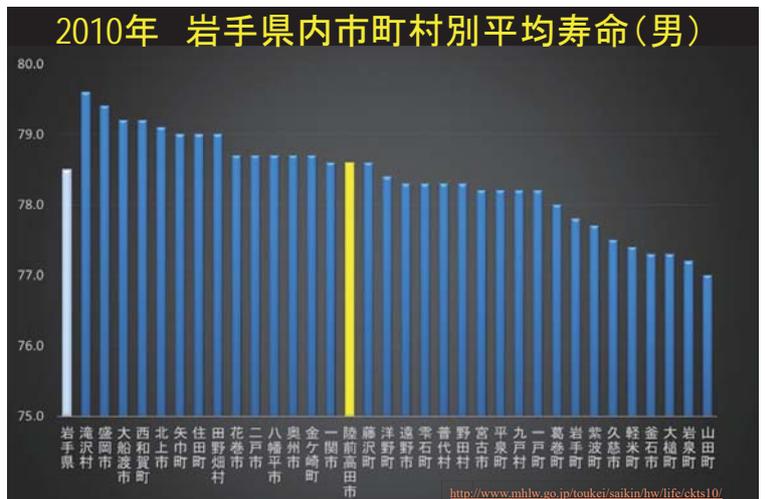
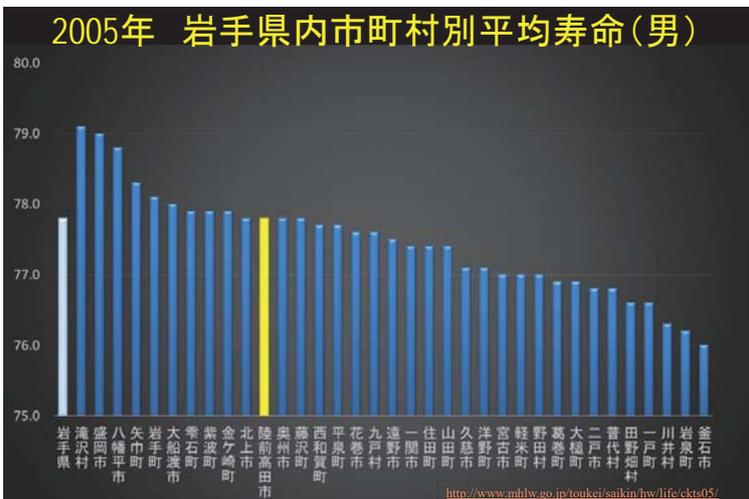
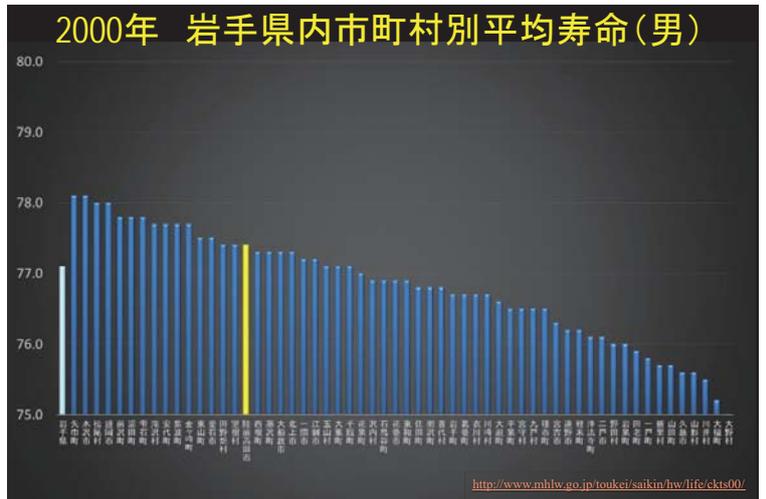
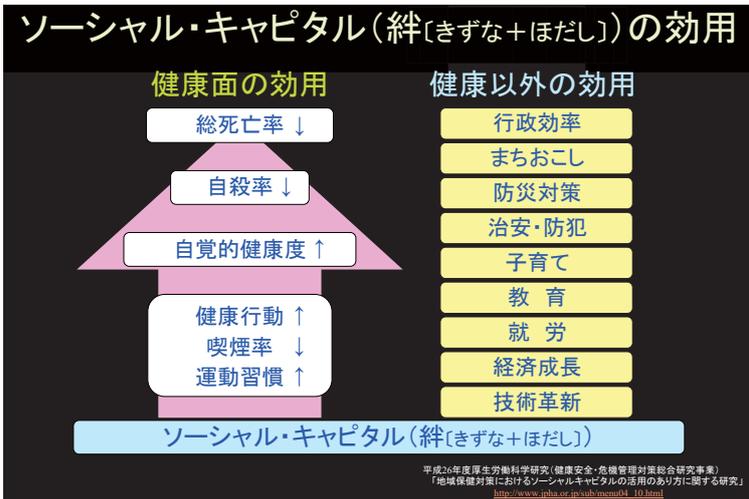
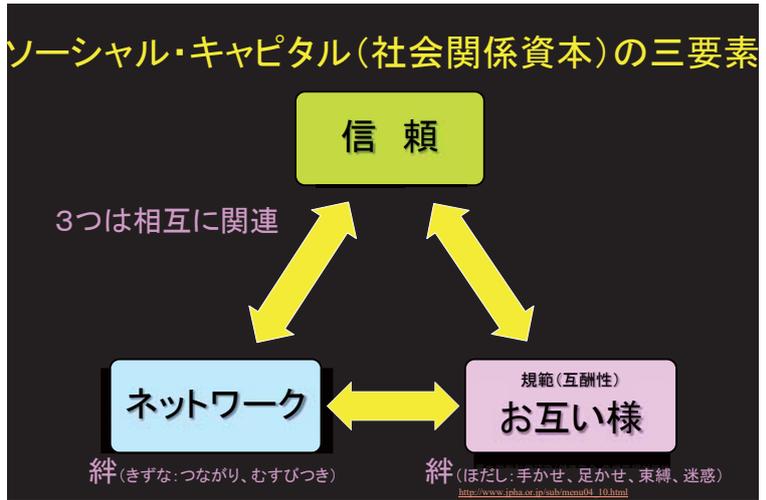
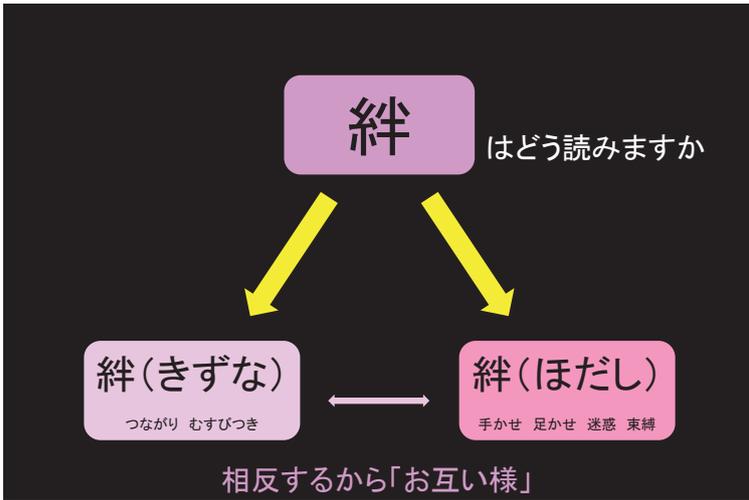
〈健康格差の縮小〉

⑤健康格差の実態を把握し、対策に取り組む自治体の増加

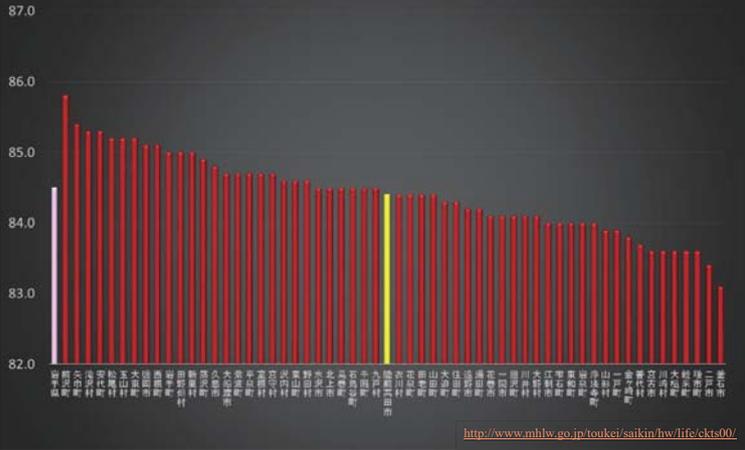
「つながり」

たとえば

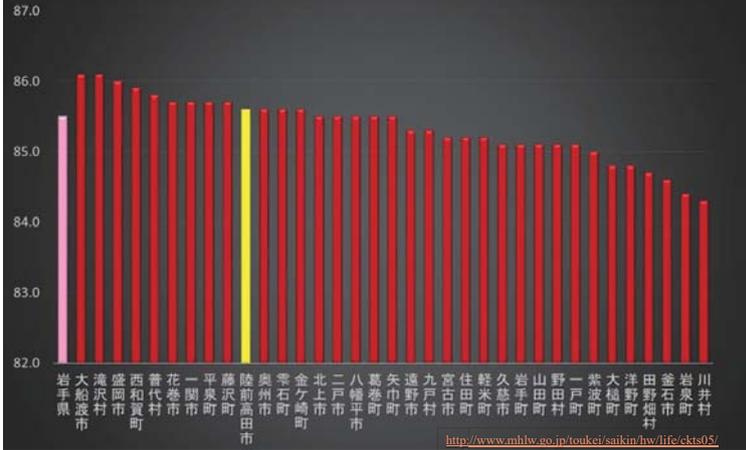
「絆」?



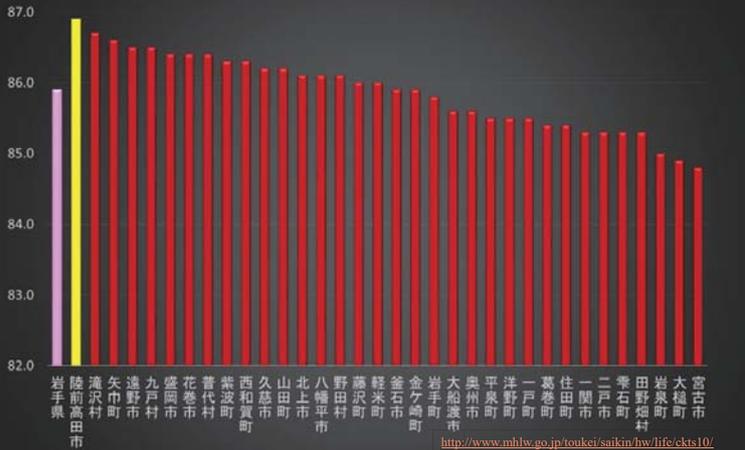
2000年 岩手県内市町村別平均寿命(女)



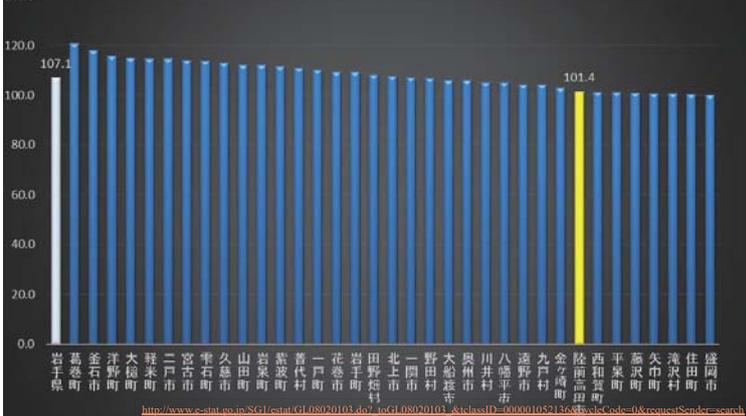
2005年 岩手県内市町村別平均寿命(女)



2010年 岩手県内市町村別平均寿命(女)

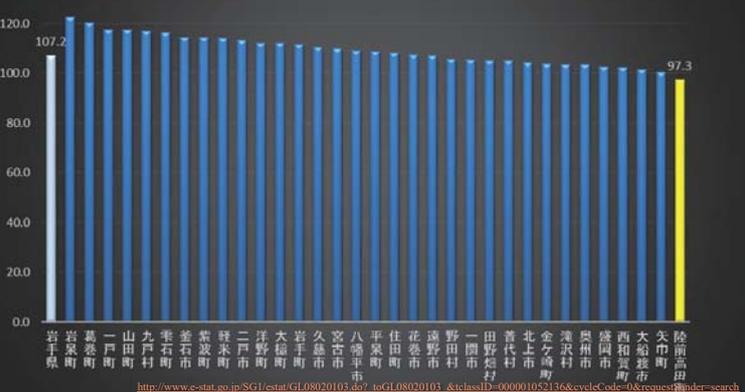


2003年～2007年 岩手県内市町村別標準化死亡比(ベイズ推定値)(男)

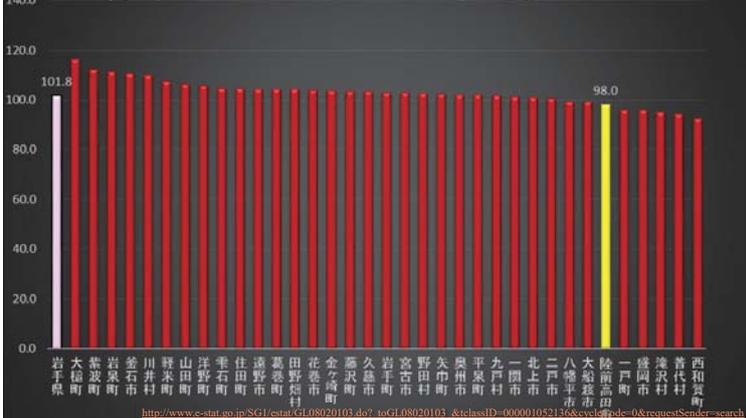


2008年～2012年 岩手県内市町村別標準化死亡比(ベイズ推定値)(男)

(東日本大震災による死亡を除いた場合の参考値)



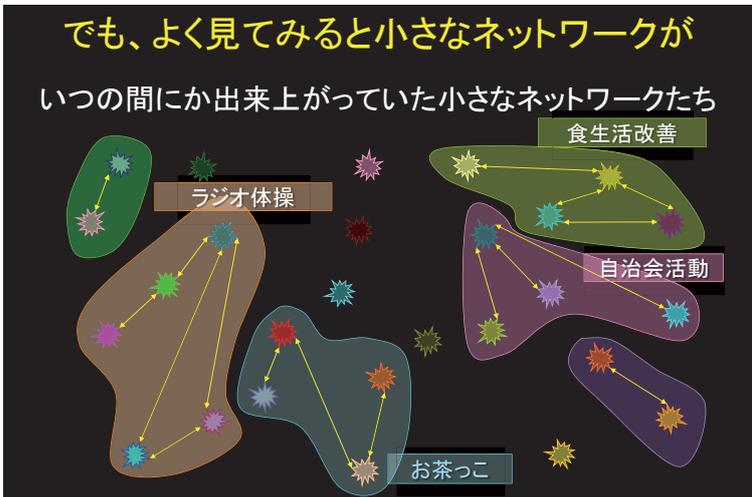
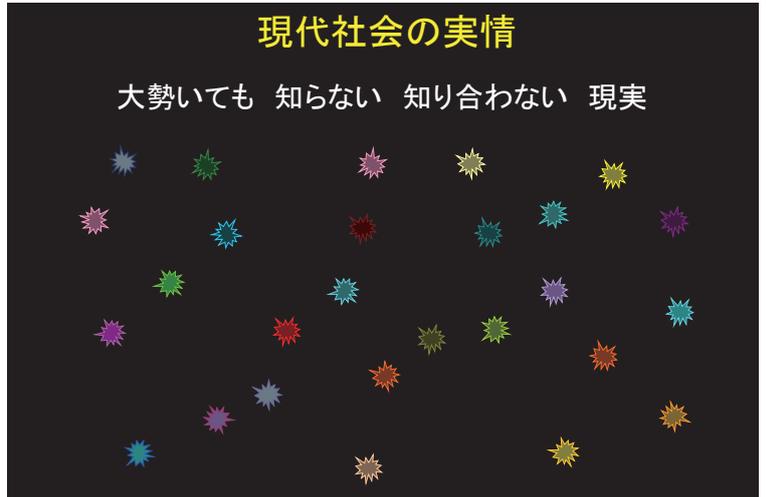
2003年～2007年 岩手県内市町村別標準化死亡比(ベイズ推定値)(女)





はまってけらいん
かだつてけらいん

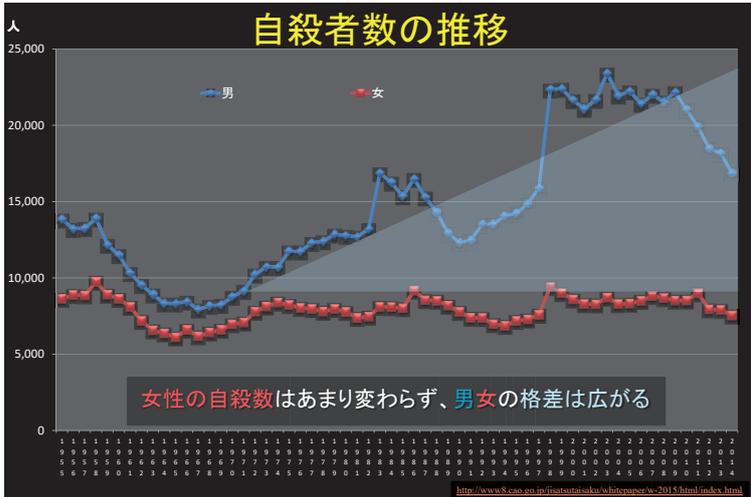
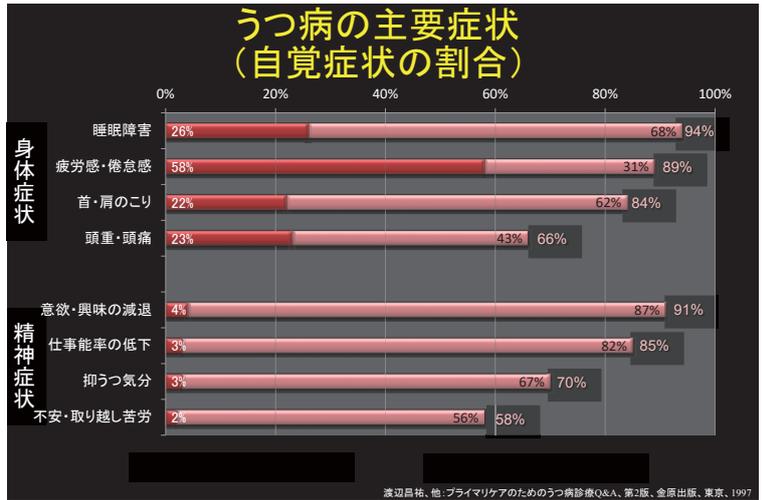




うつ病のサイン???

見逃すと.....

周囲の人が注意を怠ると.....



「男」対策が急務?

そもそも「雄(オス)」とは?

群れない習性

関係性に学べない、一人で犯罪

欲望(性欲・顕示欲・独占欲、等々)の塊(かたまり)

名刺と役割がないと人前に出られず

「プライド」の生き物

人に言われても変われず、おだてられないといじける

そもそも「雌(メス)」とは?

群れる習性

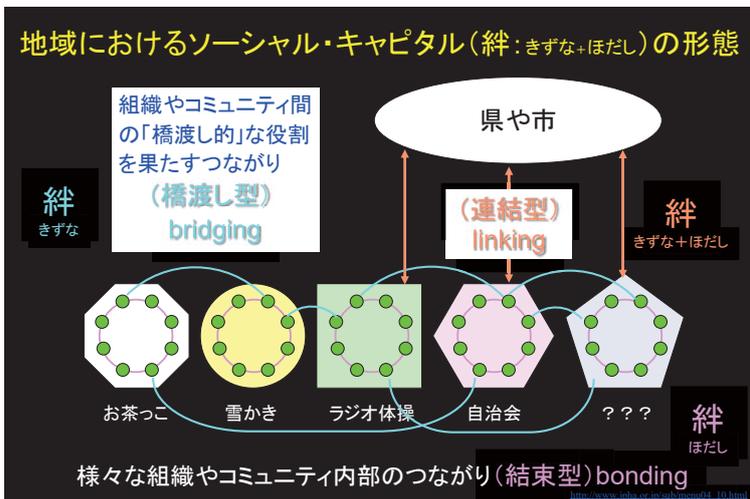
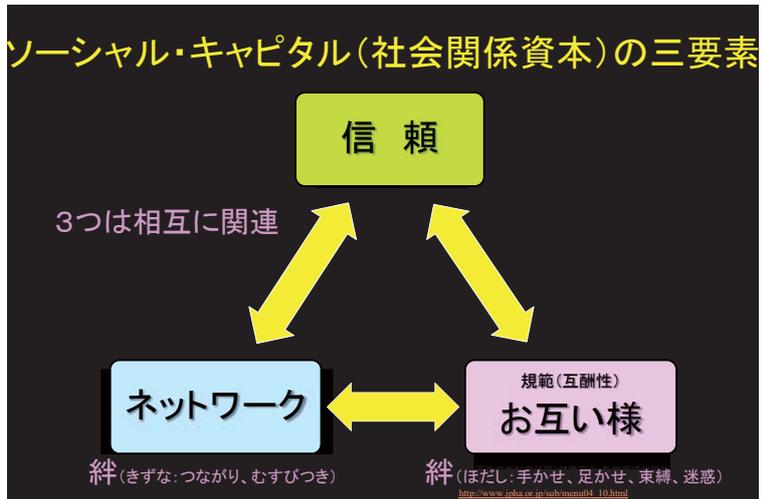
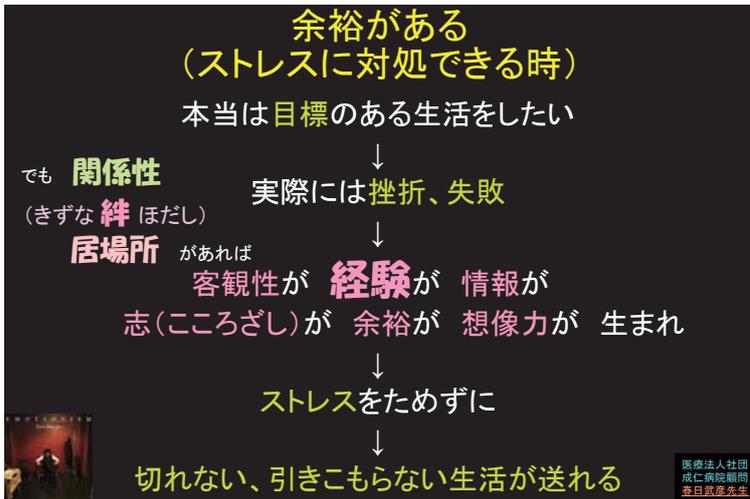
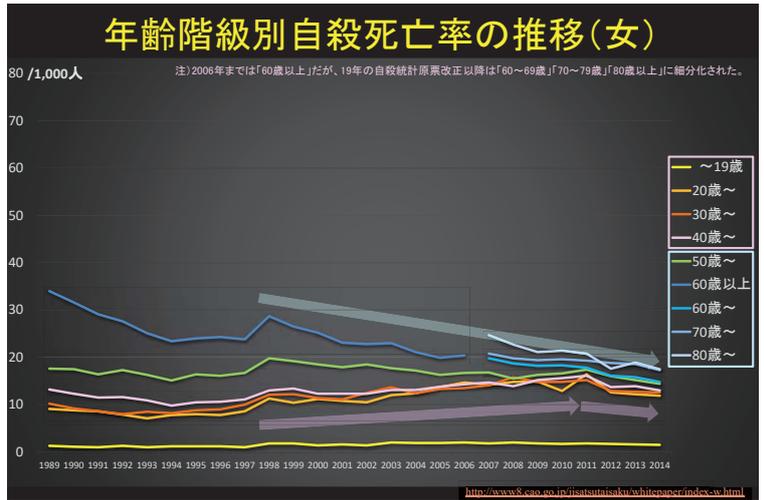
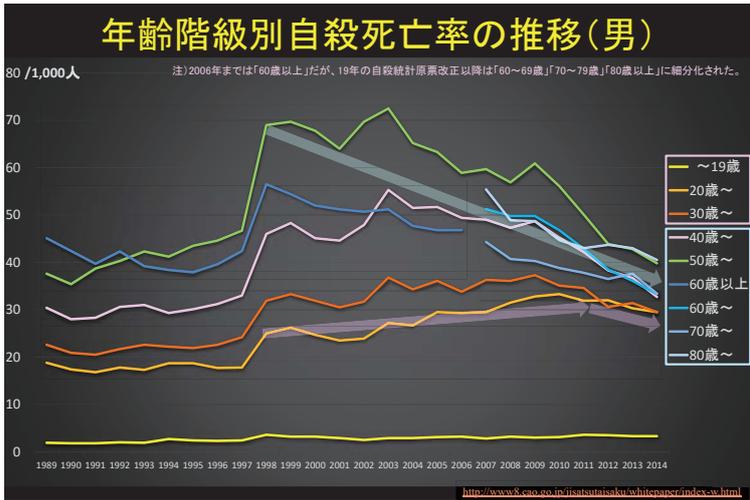
周りに合わせ、関係性に学び、癒される

欲望(食欲・愛情欲・物欲、等々)がオスと異なる

日常の中に幸せと役割を見つけ

「プライド」より「本能」と「あきらめ」の生き物

「まあいいか」と現実を受け入れ続ける



自立は、**依存先を増やすこと**

居場所、絆(きずな+ほだし)、関係性が不可欠

希望は、**絶望を分かち合うこと**

熊谷晋一郎

http://www.tokyo-jinken.or.jp/yoho/56/yoho56_interview.htm

「県営栃ヶ沢アパートミーティング」の取組について

岩手県県土整備部が陸前高田市高田町に整備・管理している「県営栃ヶ沢アパート」は、県内一の規模（301 室）であることから、多くの入居者の皆様が新たな生活に円滑に移行し、皆で支えあいながら暮らしやすい生活を実現していくための必要な支援について、協議・調整を行うことを目的に、本年 4 月から行政や支援団体が連携し「県営栃ヶ沢アパートミーティング」として、様々な取組を行うこととしたところです。

これまで、本年 7 月中旬の内覧会での交流会や入居予定者説明会での住民サービス等の説明を行ったほか、9 月下旬から 10 月始めにかけて「顔合わせ」を、“ブロック”ごとに延べ 6 回開催させていただき、対象世帯の約 9 割の入居者の皆様が参加しました。

今後、支援が必要な方々への行政等のサポートとともに、当面、住民の皆さんが主体となったコミュニティ(※)の再生に向けて、必要なサポートを行うこととしています。

※（地域）コミュニティ：居住地域を同じくし、利害をともにする共同社会（大辞泉）

1 県営栃ヶ沢アパートの概要について

(1) 戸数等

- R C 造 北棟 8 階建 150 世帯、南棟 9 階建 151 世帯 合計 301 世帯
- 集会所 別棟 1 階（集会室、和室など） 269.16 m²（≒81.56 坪）

(2) 工期等

- 工 期 H26.10～H28.6（完成）
- 内覧会（集会室） H28.7.10
- 入居予定者説明会（市コミュニティホール） H28.7.13
- 入居時期 H28.8.1 カギ渡し開始

(3) 入居対象者及び申込み状況

- 陸前高田市内各地域及び市内外で被災された方
- 3 次募集段階 220 世帯、随時募集（7 月 11 日～開始）、鍵渡 188 世帯（8 月 12 日現在）



2 県営栃ヶ沢アパート関係者によるミーティングについて

(1) 設置目的及び開催状況

県、市、関係団体が、今後想定される栃ヶ沢団地入居者の行政区設置からコミュニティ形成、見守り・生活支援活動等についての情報の交換や共有を図り、それぞれが連携して支援を行うことを目的としています。

災害公営住宅中田団地自治会の「顔と顔が見える」自治会活動

2016.10.14 自治会長 中井力

1 基本情報（鉄筋コンクリート8階建て 1号棟と2号棟に分かれている）

(1) 入居戸数・人数：全197戸中、130戸、約250名が入居中（H28.7月現在）

(2) 入居者の特徴：ペット棟があることもあり、市内各地から人が集まっており、顔見知りが少ない
主に60～70代が多く、高齢化率は約38%、
90代の独居者もある

(3) 班体制：全27班を建物の縦層での班体制ではなく、各階の横軸ごとの班体制としている（各班7～8世帯）
→※写真のとおり横が150mにもなり、エレベータを
はさんで3班ずつ設けている（図1）



図1 中田団地1号棟全景

(4) 自治会費：1,500円/月（共益費含む）で、各班長（2ヶ月毎に交代）が毎月徴収し会計に納めている
→※20日までに入居の人はその月から、21日以降入居の人は翌月から納める
集会場利用料を設定：半日単位300円（1日は500円）

2 自治会設立までの経緯

平成27年11月：中旬より入居開始（※入居者同士、誰がいるのかわからないまま）

市役所建設課とともに自治会役員の人選進めるが、3回集っても決まらない状態…

12月1日：総会開催

→会長を引き受け、副会長や会計などを決定、班長体制や、後に婦人部、青年部を設立
入居者の状況がわからないため、**入会届**を各家庭から提出を求める
（※自治会活動のみに使用する約束で、世帯主のほか家族は名前、年齢を確認）

3 自治会設立後の活動（活動する上で大切にしていること、工夫していることなど）

・顔と顔をあわせ、声をかけることを基本ルールにした（2号棟店舗スペースはこれから：図2、3）

→班長は、週1回単にポストに書類等を入れるのではなく、声をかけながら手渡しし、郵便物などたまっていないか、変わった様子などはないか、顔をあわせて声をかけあうことをお願いしている



図2 中田団地2号棟全景



※市民交流プラザ（H28.11月～）

図3 2号棟1階部分（店舗スペース）

→震災を受けての悩みなど、いろいろな背景を持った人がいることから、みなさんで顔を合わせたり、声をかけあい、同じフロア内でも気軽に声をかけあえる関係づくりに努めている

・婦人部や青年部の活動による各種「集まる場」の企画（図4）

→集会場（図5）を活用した新年会、お花見会（入居者による大正琴、踊り、チンドン屋の発表など）、はまらっせん農園、BBQ会、避難訓練・講習会（高層階からの避難方法やAEDなど）、一斉清掃（草取り）、月見会（秋まつり）、団地敷地内のベンチ作成会（図6）、集会場の各種物品整備

…それぞれの得意分野、つよみを活かした活動、女性のもつネットワークとつながりの力の大きさ

※H28年5月に開催されたお花見会の様子は別紙（岩手日報5/23、東海新報5/24の記事）を参照

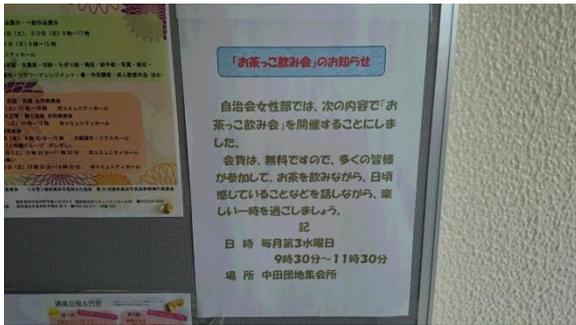


図4 婦人部企画お茶っこ飲み会チラシ



図5 2号棟2階にある集会室



図6 1号棟ピロティにある手作りベンチ

5 活動する上での課題、難しいこと

- ・個人情報、プライバシー保護の問題（非居住者からの照会への対応）
- ・お花見会などの自治会行事の程度・頻度
- ・自治会外部（市役所、NPOほか）からの各種イベントや教室、相談等の開催にかかる対応
- ・引きこもり、孤独死予防（集会場への参集型ではなく、訪問型の活動が展開できないか）
- ・施設電気代（当初25万/月 → 各階の電気使用量のコントロール（図7）により8万/月まで圧縮）
- ・高気密な建物ならではの課題（窓を閉め切ると外の音が聞こえない、換気扇を使うと玄関が開かない）
- ・区長、自治会長兼務体制（集会場利用にあたってのカギの管理ほか）

6 そのほか

- ・役員、班長、女性部、青年部などによる打ち合わせの機会の設定
- ・今後の自治会の継続性（役員の引き継ぎ体制含む）
- ・自治会費未納者への関わり方
- ・市内他自治会との連携、情報交換
- ・市役所民生部、社会福祉協議会との「市民交流プラザ」の進め方



図7 自転車置場の照明

以上



顔と顔、見える付き合いを

中田団地で初の住民交流会

陸前高田

1977戸が整備された陸前高田市高田町の災害公営住宅中田団地(中井力自治会長)で21日、自治会として初めての住民交流お花見」会が開かれた。市内各地から入居者が集まる同団地では、特に新しいコミュニティをしっかりと形成・保持していくことが課題となる。自治会では顔と顔が見える付き合いの中で、相互扶助の精神がはぐくまれていくよう、「住民総参加」の組織運営にも工夫を凝らす。

入居が始まっている公営住宅としては最大規模となる中田団地。団地だけで一つの行政区となつているほどで、現在は129世帯、およそ230人が暮らす。入居は昨年11月からスタートしているが、今回のお花見会が住民同士では初めての交流の機会となった。

この日は2号棟の集会所に住民たちおよそ50人が集まった中、区長であり自治会長でもある中井さん(67)が、自治会の中に「女性部」と「青年部」を設けたことを発表。それぞれの役員も紹介された。

お花見会は女性部が中心となつて準備を進めたといひ、テーブルに並べられたごちそうの数々も女性たちが分担し用意した。一方で会場には生木に紙の花

をあしらった「桜」を設置。これは男性たちが協力し合い作ったものだという。乾杯のあいさつに立った小野寺彦宏さん(81)は「自分にとってはこの団地が終(つ)いのすみかであり、ここから新しい『町内会』のスタート。元気で長生きするために、つながりと笑顔が大事」と述べた。

大正琴「琴石会」の発表をはじめ、民謡や日本舞踊など、女性らの余興も「花」の一つに。この日初めて顔を合わせた人たちが多く、アルコールもたしなみながらの会話で親ほくを深めた。

「もともと同じ町内にいた人でなく、いろんな地域から住民が集まっている団地。私自身、顔は広いほうだと思っていたが、名前と顔が一致する人は20人程度しかいなくて驚いた」と中井さん。

阪神淡路大震災の被災地でも、公営住宅自治会組織の高齢化や人手不足といった課題が指摘されてきた中、女性部や青年部を設け、それぞれ役割を持って参画することが、持続可能なコミュニティ形成につながるかと考える。

夏には青年部主催のバーベキュー大会の予定があるなど、若い世代や子どもも参加できるイベントも積極的に開いていきたいと訴える。

今後はずなかりづくり、生きがいづくりの一環として農園開設なども計画。「今回のお花見も、女性部や班長さんたちが想像以上に一生懸命やってくれた。人口減少や高齢化といった課題は、こうした地域力、住民力でカバーしていければ」と中井さんは話し、陸前高田市民がもともと持っているパワーに期待した。

大船渡市三陸町の大江田河内自治会(古水力会長)と県沿岸広域振興局大船渡農林振興センター主催の大窪山森林公園散策会は22日、同町吉浜の同公園。もりの学び舎で行われた。初夏を思わせる陽気のなか、参加者は見ごろが近いヤマツツシ

華やかな新緑を満喫

大窪山自然公園で散策会

大船渡

など、華やかに彩られた新緑を満喫した。散策会は、季節ごとにさまざまな表情を見せる大窪山の自然に触れてもらおうと毎年行われている。今年も11月までに計7回行う予定で、毎回異なる散策テーマを設けている。

造形 土偶から

大船渡市立博物館

設展示を一部変更



陸前高田の災害公営中田団地

大所帯の絆強く

自治会が初の行事 住民交流、会話に花



陸前高田市高田町の災害公営住宅中田団地自治会(中井力自治会長)は22日、自治会として初の行事となるお花見会を開いた。同団地は県内でも最大規模(197戸)だが、まだ互いに顔を知らない住民も多い。横のつながりと活気がある場所にしようと呼びかけられた会には約60人が集い、会話に花を咲かせた。

住民らは手作りの紙花を飾った同団地の集会所に、部屋番号を書いた名札を付けて集合。ちらしうしや煮しめ、団子などを楽しみなが、有志による大正琴や三味線演奏、歌唱、舞踊、

大正琴の演奏や食事を楽しみながら会話を弾ませる住民ら

チンドンなど多彩な芸能披露で盛り上がった。

高橋和枝さん(63)は「和やかな会になって良かった。何でも気軽に言い合えるような関係にしていきたく

緑の復興 ドングリに願い

新生やまだ商店街 園児らが植樹会



地域復興の願いが込められたドングリの苗木を植樹する園児たち

山田町中央町の新生やまだ商店街(昆尚人理事長)で22日、全国の子どもたち

が東日本大震災の被災地の緑の復興を願って育てたドングリの苗木の植樹会が行

われた。NPO法人子ども森づくり推進ネットワーク主催

い」と顔をほころばせた。同団地は129世帯230人が暮らす。団地一つが行政区となっていて規模も大きく、市内全域から東日本大震災の被災者が入居していることもあり、交流はまだ限定的だ。

自治会は昨年12月に設立。定期的な行事開催を見据え、女性部と青年部を設けた。「あいさつを欠かさない」「回覧板は顔を合わせて手渡しで」と呼びかけたり、住民共同の畑作りなどに取り組んでいる。中井会長(67)は「大所帯だが協力し合って、『横のつながり』を大切にしていきたい」と力を込めた。

グループで「はまってけらいん、かだつてけらいん」

◆テーマ: 栃ヶ沢アパートの居場所づくり、健康づくりを進める
ためには? 【※言いつ放しで大丈夫です。】

- ①今日の感想をはまかだ
- ②震災前後の各地域での取組みなどをお話ししながら、できていたことをこの栃ヶ沢アパートでどう仕掛けていけるかはまかだ

14:45~15:10 とにかく、はまかだ

15:10~15:20 発表、今日のまとめ

グループではまかだ①

今日の感想、これまでの取組みなど

- ・栃ヶ沢ミーティングとして役割あるのすごいでも重圧を感じている人もある
- ・他から見るとうらやましいところもあるかも知れないが、取材依頼が多かったり、家賃が高かったり・・・あるのでケアも必要
- ・栃ヶ沢のはまかだに参加できたことで現状を知ることができた
- ・同じ高田市内でもこれまで関係性なかった方とも知り合えた
- ・中田団地での悲しい出来事もふまえて、対策がとれなかったかなと思うところある・・・
- ・解決策が難しいけれども、みなさんと話していきたい
- ・用事がないと声がかげにくいのでは
→これまでと構造上の違いが壁に・・・
- ・挨拶なども気軽にできるといい
・・・震災前との違い:一軒家→高級長屋の変化によって身構えてしまうこともある
- ・仮設住宅時代の取組み
→竹駒・栃ヶ沢・大隅・高田高校グラ
○高田高校仮設
集会室:1日中あいてた、手芸など・・・
- 栃ヶ沢
BBQ、餅つき、敬老会、季節行事・・・
- 大隅
外でたき火をしながらお茶っこ・・・
共通してラジオ体操をみんなですしていたりかかりやすい
津波の経験から・・・
防災の意識高まっている キーワードに

グループではまかだ②

今日の感想、これまでの取組みなど

- ・中田団地の取組み
顔を見ながらポスティングいいね
- ・大船渡市の緑町(3つのうち1つが)
→自治会をつくらない予定が・・・
少しずつ作る方向で進んでいる
- ・栃ヶ沢アパートのいま
→今は顔を知らない状態・・・
これから決めていければ
→住民同士で協力していきましようという
あいさつがあったのがよかった
→課題:自治会がないこと
集会室を利用するには・・・?
設立準備の検討を進めている
行政等のフォロー必要
→健康面の課題
集いたくても集えない(高層階に居住)
- ・他地区での取組み
女性が中心となったお茶のみ
麻雀、カラオケ、など自主的に集まって・・・
- ・栃ヶ沢アパートでのラジオ体操
集会室が解放され、集まる場ができることで広がるのではないかと・・・
- ・栃ヶ沢パートに入居してみたの実際
→声が聞こえない、寂しい
→人に会わない、会っても住民なのか、散歩の人かわからない・・・
→あいさつもしていないかわからない・・・
→ラジオ体操しても名前がわからない・・・
→ラジオ体操の後に集まる場があるといい
→まだ入居したばかりで落ち着いていないのが実際のところ

次回(平成28年度第8回)未来図会議予定

◆日時

平成28年11月11日(金)13:30~15:30

◆メインテーマ(仮)

子どもたちが希望を持ち、元気に育つ陸前高田
づくりに向けて(2016秋)
～子ども・子育て環境と取り巻くそれぞれの
現状とこれから～

◆会場:市役所4号棟3階第6会議室

◆次々回(平成28年度第9回)

平成28年12月16日(金)13:30~15:30

平成28年度の陸前高田市保健医療福祉 未来図会議(月1回)の予定

○日程(予定)

H28年: 11/11(金)、12/16(金)

H29年: 1/20(金)、2/17(金)、3/17(金)

※3/17(金)会場変更:陸前高田市コミュニティホール

○年間テーマ

私から始める他人(ひと)ごと意識の解消

～ノーマライゼーションという言葉のいらぬまちづくりの実践～

「はまってけらいん、かだってけらいん運動」の推進、ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチの融合・実践、市民・他分野機関との協働、未来図(計画)策定、居場所づくり、相互の経験に学ぶネットワークづくり

平成28年度の陸前高田市保健医療福祉 未来図会議月別テーマ予定

・12/16(金)第73回

(仮)エンド・オブ・ライフケアと地域コミュニティ～地域でその人らしく最期を迎えるために～

・1/20(金)第74回

・2/17(金)第75回

※検討中(第2回はまかだスポットマップ作成)

・3/17(金)第76回

まとめ、振り返り

陸前高田市保健医療福祉未来図会議 メーリングリスト

◆こちらまでお知らせください。

<http://goo.gl/forms/NFUsNqBn3c>

陸前高田市保健医療福祉未来図会議 参加希望申し込みサイト

未来図会議への参加をご希望される方はこちらから申し込んでください。

*必須

氏名*

メールアドレス*

未来図会議

事後アンケートに

ご協力をお願いいたします。

ノーマライゼーションという言葉の知らないまちづくりイベント

ともに生きる

誰もが住みやすいまちに



はまってけらいん かだってけらいん

AIDS文化フォーラム in 陸前高田 

2016 **11/20** 日

開催時間 13:00 - 15:30

開催場所 陸前高田市コミュニティホール

入場無料・参加自由

主催：AIDS文化フォーラム in 陸前高田 運営委員会

(一般社団法人 陸前高田青年会議所・陸前高田市・岩手県 大船渡保健所・特定非営利活動法人 陸前高田市支援連絡協議会 Aid TAKATA (陸前高田市災害 FM))

AIDS文化フォーラム in 陸前高田プログラム

13:00～13:10 オープニング:主催者・関係者あいさつ

13:10～14:20 **はまかだトーク:ともに走ろう、ゴールは一緒**

脳性まひの障がいがある熊谷晋一郎先生と

**「自立は、依存先を増やすこと」、「希望は、絶望を分かち合うこと」
について考えます**

熊谷 晋一郎 東京大学先端科学技術研究センター准教授
戸羽 太 陸前高田市市長
長谷川 順一 一般社団法人陸前高田青年会議所理事長
岩室 紳也 陸前高田市地域包括ケアアドバイザー



14:20～15:00 **いま、若い世代に伝えたいサバイバルガイド**

コミュニケーション・ネット・デートDV・HIV/AIDS・失恋

上村茂仁(産婦人科医) 岩室紳也(泌尿器科医) 佐々木亮平(保健師)

15:00～15:30 **はまかだライブ:ともに歌おう「ありがとう」**

みんなで手話で歌いましょう

シンガーソングライター まっと (陸前高田市在住)



フォトジャーナリスト 安田菜津紀スライドショー

HIVと共に生きるカンボジアの人々／復興へと歩む陸前高田の人々



「はまってけらいん、かだつてけらいん」って何？
「はまってけらいん、かだつてけらいん」=集まって、
一緒にお話をするのでお互いが元気になっていくこと
を推進している運動です。

陸前高田市では、性別や年齢の違い、病気や障がいの有無にかかわらず、『誰もが住みやすいまちに』
するため、ノーマライゼーションということばの
いらぬお互いさまのまちづくりを推進しています。

ノーマ・はまかだスポット展示コーナー

地域、関係団体の取り組み募集中

同日開催:陸前高田応援マラソン

AIDS文化フォーラム in 陸前高田も走ります

問合せ先
〒029-2205 陸前高田市高田町字鳴石42-5
陸前高田市役所保健課 TEL 0192-54-2111

高校生ボランティア募集中！！

広報活動・資料配布や会場準備、案内、片付けなどを手伝ってくれる高校生を募集しています。参加者には後日、高校を通じて**ボランティア証明書**を運営委員会から発行します。参加できる方は、①**学校名**、②**学年**、③**氏名**を明記の上、このメールアドレスに申し込んでください。

※当日は8時半現地集合・16時半頃解散
となりますので昼食を持参してください。



表紙イラスト:母袋秀典

rikuzentakatajtc@yahoo.co.jp

健康寿命をのばそう!

りくカフェ スマートクラブ

「楽しければ続けられるし、続けることで人生が楽しくなる」



三原則

- 一. 正しい食習慣を身につけよう
- 二. 短時間の運動を毎日続けよう
- 三. 生きがい創りは幸せ作り

りくカフェでは、「地域の皆さんに、いつまでも元気で長生きしていただきたい」という願いを込め、「健康づくり」をテーマにりくカフェ・スマートクラブ>を開催しています。



↑入門コース終了者さん対象「ステップアップコース」の様子です。

次回募集・冬コース (毎週水曜日)

- ・始まりの会・これからの話
- ・簡単ゆっくりヨガ
- ・食事指導
- ・減塩料理教室
- ・ツボを知ろう
- ・お口のケアでイキイキと
- ・ふり返りの会

1月11日より
スタート!

参加者募集中! (随時受付 お声掛けください)



◎お問合せ りくカフェ TEL: 0192-22-7311

りくカフェ オリジナル商品のご紹介

りくカフェ オリジナルブレンドコーヒー

岩手県の就労支援施設「たけとんぼ」で、丁寧に選別された、キリマンジャロなど4種の豆をブレンド! 深みのある、まろやかな口当たりです。



レギュラー(粉)
100g 450円



レギュラー(粉・豆)
200g 800円



ドリップ
5杯入 550円



マグネット
陸前高田市の木
から生まれました。
2種セット 500円



ライト付
キーホルダー
ライト付のロゴ
キーホルダー。
1ヶ 300円



ボールペン&メモコースター
ロゴが入ったボールペンと、
メモがでるコースター
のセット商品。
500円

☆電話・FAXでもご注文承ります!

りくカフェサポーター募集

りくカフェは皆様のご支援によって成り立っております。皆様からの温かいご支援をお待ちしております。

【お振込み先】

銀行名: ゆうちょ銀行 店番838 口座番号: 普通2408475
名義: 特定非営利活動法人 りくカフェ

※お振込後、ご連絡いただけますと幸いです。

※恐れ入りますが、お振り込み手数料はご負担くださいますようお願い申し上げます。

りくカフェ

レンタルの
ご相談承ります!
ポイントカードも◎

営業時間
月～土 10:00～16:00
定休日 日曜・祝祭日



〒029-2205 岩手県陸前高田市高田町字鳴石22-9
TEL: 0192-22-7311 FAX: 0192-22-7317

陸前高田市役所前 徒歩5分

<http://rikucafe.jp>
rikucafe@dream.ocn.ne.jp

Facebook 更新中! <http://www.facebook.com/rikucafe>



りくカフェ通信

2016年 秋号

<http://rikucafe.jp>

Rikucate Community Garden



スマートクラブOB会

介護予防講座終了後、月に1回の活動です!



ゆったりヨガで良い気分

歩いてキレイ

減塩学んで美味しく元気に



また来月も元気に参加すっべし!

今度は何かなあ?

ここで友達出来たし一緒に来よう!

✕キタリ

りくカフェ会員募集中!

会員になられた方にはイベント情報などをお知らせいたします。下記にご記入後、りくカフェスタッフへお渡しください。

(フリガナ)

氏名:

住所:

電話番号:

メールアドレス:

生年月日:

<イベント会員>通信費として年会費 ¥1,000 <サポート会員>¥1,000より

季節のrecipe -りくカフェ健康ランチから-

「さんまの梅しそ巻き揚げ」

280kcal 塩分0.9g

<材料2人分>

さんま・・・2尾(三枚おろしで160g)
酒・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
青しそ・・・・・・・・・・・・・・4枚
梅・・・・・・・・・・・・・・2g
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・少々



- 1.さんまは頭を切り落とし、腸わたを除いて水洗いし、三枚におろす。酒をからめて10分ほどおく。
- 2.青しそは縦半分に切る。
- 3.1.の汁気をキッチンペーパーでふき、尾側を手前にしてまな板に並べる。身に梅をぬり、青しそを縦に2切れずつのせ、手前から巻いて爪楊枝でまとめる。
- 4.片栗粉をまぶして油で揚げる。



「ひじきのサラダ」

46kcal 塩分0.4g

<材料2人分>

ひじき(乾)・・・・・・・・・・10g
鶏ささみ・・・・・・・・・・20g
きゅうり・・・・・・・・・・30g
玉ねぎ・・・・・・・・・・10g
塩・・・・・・・・・・0.1g
酒・・・・・・・・・・適量
しゃぶしゃぶ用ゴマだれ



- 1.ひじきは水洗いし、水でもどす。
- 2.きゅうりは千切りにし、塩を振ってしんなりさせ、水気を絞る。玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- 3.ひじきは熱湯でゆでる。
- 4.鶏ささみは耐熱皿に入れ、酒少々を振りかけ、ラップをして電子レンジで30秒加熱し、ほぐす。
- 5.鍋に3.のひじきを入れ、酒少々を加えて炒りながら水気をとばす。
- 6.ボウルに具材を入れて、しゃぶしゃぶ用ゴマだれであえる。
- 7.器に盛り付ける。

健康コラム 第11回

歯周病について

日本人の約80% (軽度のもも含む) がかかる病気に歯周病があります。

だれもがこの歯周病の原因となる細菌を保持していますが、身体の抵抗性の違いにより反応は様々です。歯周病にかかる人の約1割に重症化する傾向があり、年齢に関わらず進行する事がわかっています。細菌に対する反応性が良い結果、身体の反応が敏感で歯周病の進行が顕著になるということです。

口腔内には何億という数の細菌が存在しており、それらは歯垢の蓄積とともにバイオフィームという自分たちの住みやすいアパートのような環境を作ります。このアパートが一度形成されるとなかなか簡単には立ち退いてくれません。やっかいなことにこの住人はお互いが密に連絡を取り合って身体からの防御反応を無効にさせてしまうのです。また管理人となる細菌も存在し、あなたの口に潜んでいるアパートの管理人の中には、悪い管理人もあり、それが歯周病の進行に影響を及ぼします。これら歯周病原因菌は家族間でうつります。長年連れ添っている夫婦では仮に片方が悪い管理人だと、相方にも悪い管理人が住み始めるようです。そうして夫婦仲良く歯周病となり残りの歯が少ない人生の終末期を迎える事となります。

バイオフィームは歯科医院での治療により破壊できます。細菌のアパートを形成しづらい環境にしておくことが生涯健康で暮らす秘訣です。

大丈夫、若いうちから、家族ができてからでも間に合います。



吉田歯科医院 歯科医師: 吉田重之

吉田歯科医院 <休診日: 日・祝>

〒029-2205

岩手県陸前高田市高田町鳴石22-9

TEL: 0192-54-4566

