

平成 29 年度未来図会議年間テーマ

「はまって、かだつて」に始まる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
～障がいや個性などを意識することのない、誰もが暮らしやすいまち～

平成 29 年度 第 1 回（東日本大震災後 第 77 回）

陸前高田市保健医療福祉未来図会議

平成 29 年 5 月 12 日(金) 13:30～15:30

陸前高田市コミュニティホール 1 階集会室

次 第

◆テーマ

「 未来図会議は何のために 」

- 1 開 会
- 2 内 容

(1) これからの未来図会議、そして陸前高田市の健康づくり、地域づくりに向けて

陸前高田市民生部長兼保健課長 菅野利尚

(2) 未来図会議が目指してきたこと ～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

(3) 参加者のみなさまと「はまってけらいん、かだつてけらいん」

⇒テーマ：普段の活動や地域づくりの取り組みにからめて、どう未来図会議を活用
されてきましたか？

- 3 その他連絡・アナウンス

・はまかだスポットガイドパンフレットの作成に向けて

- 4 閉 会

【事務局：陸前高田市民生部】

※次回（第 78 回）：平成 29 年 6 月 23 日（金）13：30～15：30

◆ 6 月メインテーマ（案）： はまかだスポットガイドと居場所づくりについて①

◆ 会場：陸前高田市役所 4 号棟 3 階第 6 会議室

平成29年度の陸前高田市保健医療福祉未来図会議の予定

○日程（案）※テーマは未定

H29年： 7月21日（金）

8月18日（金）

10月13日（金）

11月10日（金）

H30年： 1月19日（金）

2月16日（金）

3月23日（金）

○未来図会議の趣旨

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、他地域との協働、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29年度 第1回 (震災後77回) 陸前高田市 保健医療福祉未来図会議

平成29年5月12日(金) 13:30~15:30
陸前高田市コミュニティホール1階集会室

平成29年度未来図会議年間テーマ

「はまって、かだつて」に始まる ノーマライゼーションという言葉の いらぬまちづくり

～障がいや個性などを意識することのない、
誰もが暮らしやすいまち～

本日(H29.5/12)の会議の概要

◆テーマ

未来図会議は何のために

陸前高田市保健医療福祉未来図会議

◎H23.3/27～ 陸前高田市保健医療福祉包括ケア会議

(※現未来図会議・・・手段)

⇒1回/Wペースでスタート(現在1回/月:76回済)

◆目的(今と、これから=未来を議論する)

- ①広域的かつ複合的な災害となっている今回の震災からの復旧・復興に向け、**市内外の関係者によるお互いの活動状況を共有し、市民のためにできるだけ効率的・効果的にケアの提供ができるようになること**
- ②中長期的な視点で地域全体を俯瞰し、**市の復興のためのデザイン(計画・未来図)を議論する場**にすること

復興計画における未来図会議の位置づけ

復興のための施策

- 1 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。
 - ・経営形態の一元化により、保育サービスの向上を図ります。
- 2 被災による保護者の生活の安定を図るための保育サービスの充実
 - ・延長保育、土曜午後保育、日曜保育を実施します。
 - ・病児・病後児保育を実施します。
- 3 地域での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。
- 4 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の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スーパーを確保します。

本日(H29.5/12)の会議の進め方

◆タイムスケジュール

(1) これからの未来図会議、そして陸前高田市の健康づくり、地域づくりに向けて

陸前高田市民生部長兼保健課長 菅野利尚

(2) 未来図会議が目指してきたこと

～一人ひとりが元気になる地域づくりに向けて～

陸前高田市被災地絆ケアアドバイザー

岩室紳也

陸前高田市保健医療福祉未来図会議

◎H23.3/27～ 陸前高田市保健医療福祉包括ケア会議

(※現未来図会議・・・手段)

⇒1回/Wペースでスタート(現在1回/月:76回済)

◆目的(今と、これから=未来を議論する)

- ①広域的かつ複合的な災害となっている今回の震災からの復旧・復興に向け、**市内外の関係者によるお互いの活動状況を共有し、市民のためにできるだけ効率的・効果的にケアの提供ができるようになること**
- ②中長期的な視点で地域全体を俯瞰し、**市の復興のためのデザイン(計画・未来図)を議論する場**にすること

復興のための施策

- 1 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。
 - ・経営形態の一元化によるコスト削減を図ります。
- 2 被災による保護者の**居場所づくり**
 - ・延長保育、土曜午後保育、日曜保育を実施します。
 - ・病後児保育を実施します。
- 3 地域一体で復興を推進する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

4 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。

岩手県陸前高田市未来図会議が 果たしてきた役割

災害対応計画へのモデルとして
(長崎大学大学院 西原三佳先生)



未来図会議ホームページ 2013年4月19日会議スライドより

日本公衆衛生雑誌 第63巻第2号(2016年2月)に掲載
以下URLよりダウンロード可能
http://www.jsph.jp/member/docs/magazine/2016/2/63-2_55.pdf

未来図会議が果たしてきた役割

地域ネットワーク構築の場 (官民一体・連携機会創出)

- ・官民、支援団体「誰でも参加可能」
- ・関係者同士の連携機会の創出
 - ⇒市全体の現状把握「**情報共有の場**」
 - ⇒情報共有による「**支援調整の場**」
 - ⇒活動や意見等「**住民も情報発信できる場**」

世界的防災対策でも地域の組織・市民団体・研究者団体・民間部門等の参加の重要性が指摘

未来図会議が果たしてきた役割（2）

多機関の連携・調整機能

- 市全体の課題に関する「**共通理解**」を促進
- 自分達の役割を考え、確認する
- アイデアの集結が、活動の工夫へ
⇒支援の連携と調整による、**活動の効率化**

緊急期から復興期へと役割を変化させながら継続
＝連携・ネットワークの継続

形成された援助協働ネットワークを復興期でも
継続して有効活用することが重要

未来図会議が果たしてきた役割（3）

レジリエンス(被災から回復する力)の醸成

個人・集団のレジリエンス

- 同じ課題に取り組む者同士の**連携・協力**
- アドバイスを得て活動や事業に**活用**
- 新たな知識を得る**研修的要素**

地域(コミュニティ)のレジリエンス

- 施策化への貢献（例:はまかだ運動）
- 課題や対応を「**議論する場**」
- 行政民間双方にとって「**必要な場**」として認識

まとめ

未来図会議目標

「情報交換の場、全体の支援・方向性を
考え議論していく場」

地域ネットワーク構築(官民一体・連携創出)

多機関の連携・調整機能

レジリエンス(被災から回復する力)の醸成

本格的なまちづくりが始まる
⇒継続していくことが重要となる

中間支援組織としての未来図会議

(立教大学 コミュニティ福祉学部 松山真先生)

- 「多元的社会における共生と協働という目標に向かって、地域社会とNPOの変化やニーズを把握し、人材、資金、情報などの資源提供者とNPOの仲立ちをしたり、また、広義の意味では各種サービスの需要と供給をコーディネートする組織」
(内閣府)
- 一般的意味では、行政とNPOのみならず、企業とNPOや、市民とNPO、NPOとNPO、民間財団や寄付者などの支援者とNPOやNPOの支援対象者などの被支援者、など多様な関係性を取り持つことになる。(wikipedia)

◆平成28年度（2016年度）陸前高田市未来図会議実施状況

2017.3.24

◎大目標（テーマ）： 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ないまちづくりの実践～

H28年度	震災後	年月	参加者数	団体数	主要テーマ
1	65	H28.4月	32	13	6年目を迎えた陸前高田市におけるそれぞれの取組み ～個を活かす多様な形のコミュニティづくりに向けて～
2	66	5月	48	14	下和野市民交流プラザから学ぶコミュニティの自発的な拡がり促進していくためには
3	67	6月	21	9	誰もが住みやすいまちづくりに向けて ～今ある差別の実感、できている・できていない合理的配慮～
4	68	7月	43	11	通いの場づくり ～つながりを持ち続ける理由～① 地域の宝物探し
5	69	8月	48	15	NPOのつよみを活かした地域づくり ～知ってつながるNPO～
6	70	9月	37	14	通いの場づくり ～つながりを持ち続ける理由～② はまかだスポットマップの作成
7	71	10月	40	14	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
8	72	11月	40	20	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～
9	73	12月	47	18	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～
10	74	H29.1月	33	15	日々のはまかだを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へ ～第2回「（仮）はまかだスポットガイド」の作成に向けて～
11	75	2月	35	16	その人らしく生きるこれからの陸前高田の地域包括ケア・地域医療 ～住民と創る医療の視点から～
12	76	3月	29	12	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ないまちづくりの実践～

計 453 171
平均 37.8 14.3

◆平成27年度（2015年度）陸前高田市未来図会議実施状況

2017.3.24

H27年度	震災後	年月	参加者数	団体数	主要テーマ
1	53	H27.4月	47	23	これからの未来図会議と陸前高田市の未来図
2	54	5月	42	18	地域ごとのコミュニティヘルスの実践に向け ～市民交流プラザを切り口に～
3	55	6月	67	19	新たな市民を迎えた地区単位のコミュニティづくり ～役割を越えたコミュニティづくりを通じた健康づくり
4	56	7月	55	27	健康増進・母子保健関連計画の策定に向けて ～市民、関係機関と共に一人ひとりが健康に暮らせるまちづくりでの優先順位を考える～
5	57	8月	47	28	陸前高田市における地域づくりを通じた健康づくりの目標 ～日々の活動にあたり常に立ち返るキャッチコピーを決定～
6	58	9月	27	14	コミュニティヘルスと地域ケア会議を実践してみよう
7	59	10月	33	28	みんなで住み暮らしやすい下和野団地（地域）について語りやすペえ
8	60	11月	25	28	障がいから見る健康づくり
9	61	12月	26	12	健康総合計画（仮称）における地区別計画について
10	62	H28.1月	31	28	陸前高田市の未来に向けて、健康総合計画確認の最後のチャンス！（市健康総合計画にかかる未来図会議パブリックコメント）
11	63	2月	52	28	他人（ひと）ごと意識の解消 ～今ある差別・虐待とこれからの配慮～
12	64	3月	72	27	データから見た陸前高田の現状と求められている取組みの実際 ～子どもたちに学ぶ陸前高田～

計 524 280
平均 43.7 23.3

【参考】

- ◆平成24年度（2012年度）：10回 延547名（平均45.6名）、※団体数集計なし
- ◆平成25年度（2013年度）：12回 延622名（平均51.8名）、延301団体（平均25.1団体）
- ◆平成26年度（2014年度）：12回 延516名（平均46.6名）、延261団体（平均23.7団体）

未来図会議の目指してきたこと

一人ひとりが元気になる地域づくりについて

ヘルスプロモーション推進センター
陸前高田市被災地絆づくりアドバイザー
陸前高田市ノーマライゼーション大使

岩室紳也

未来図会議の目指すこと

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。

The Strategy of Preventive Medicine (Geoffrey Rose)

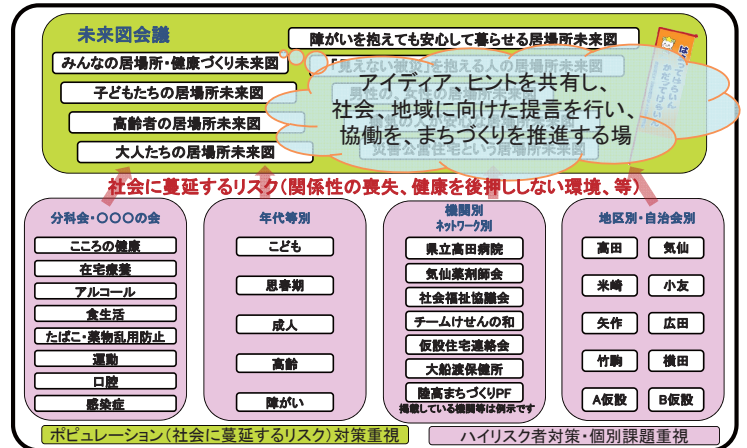
効率のよい予防医学的方法として、疾患を発症しやすい高いリスク(ハイリスク)をもった**個人**を対象を絞り込んだ戦略(アプローチ)が考えられます。

行政・専門機関が対応

集団全体にリスクが広く分布する場合には、対象を一部に限定しない**集団全体(ポピュレーション)**への戦略(アプローチ)が必要になってきます。

市民・多機関運動として展開

陸前高田保健医療福祉未来図会議とそれぞれの取り組み

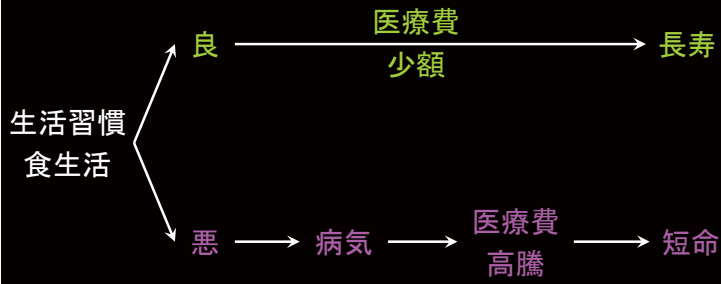


PDCAサイクル

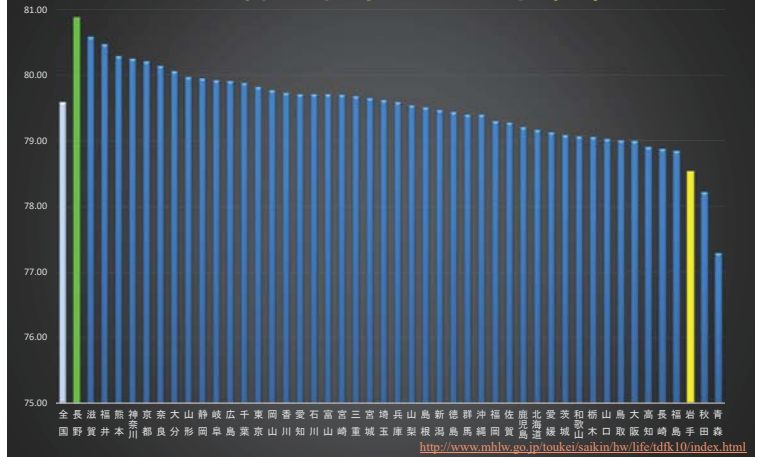
計画→実施→評価→改善
で説明ができない結果

健康づくりの迷信？

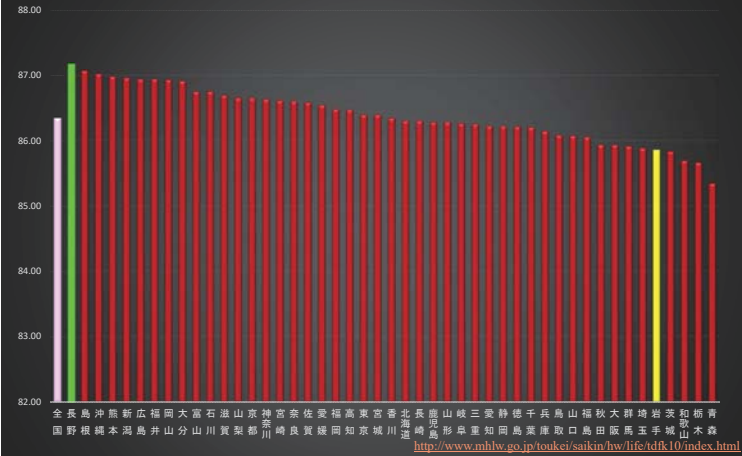
みんなの常識？



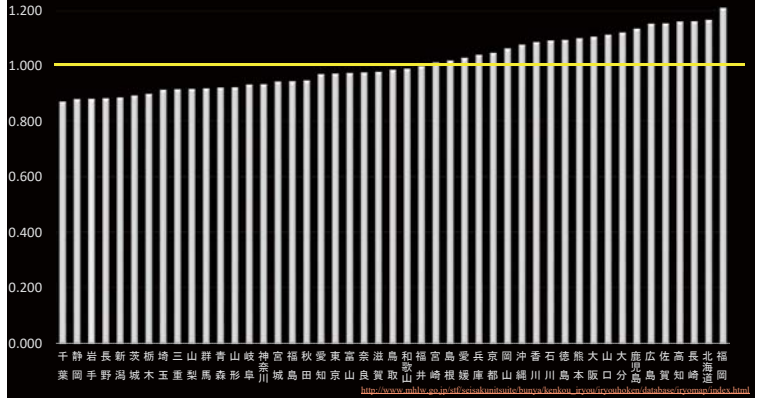
2010年 都道府県別平均寿命(男)



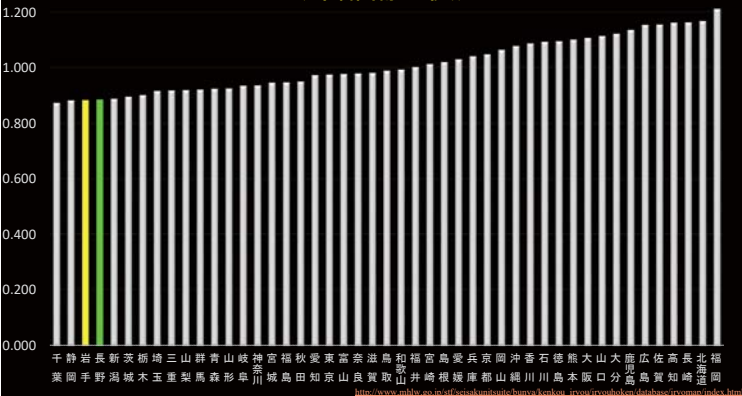
2010年 都道府県別平均寿命(女)



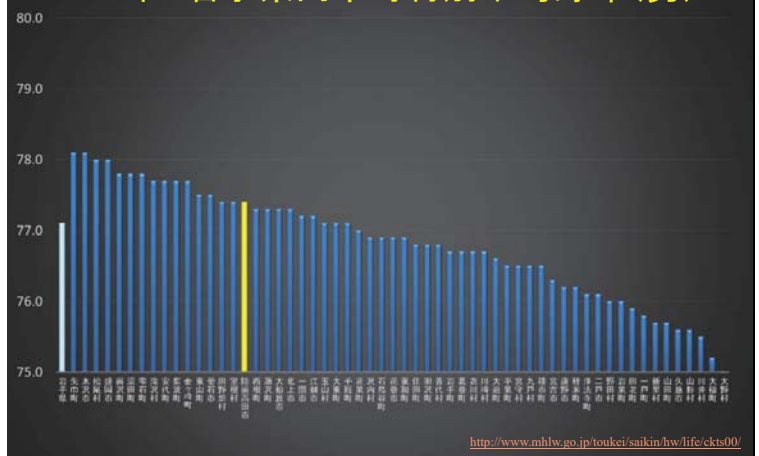
2010年 都道府県別医療費 (市町村国民健康保険+後期高齢者医療制度) (年齢補正後)



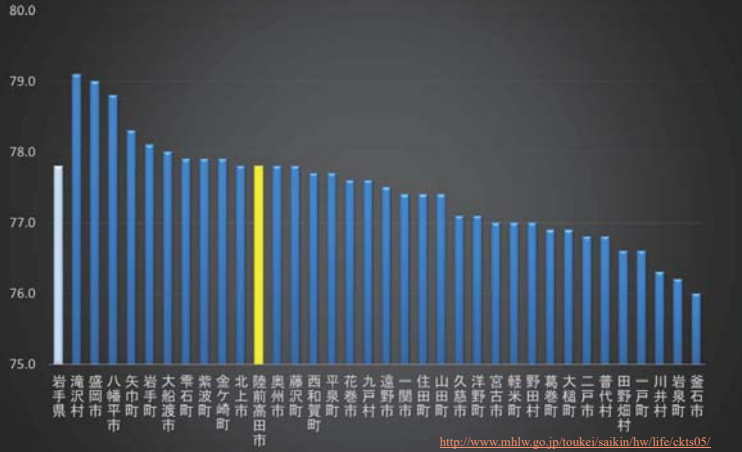
2010年 都道府県別医療費 (市町村国民健康保険+後期高齢者医療制度) (年齢補正後)



2000年 岩手県内市町村別平均寿命(男)



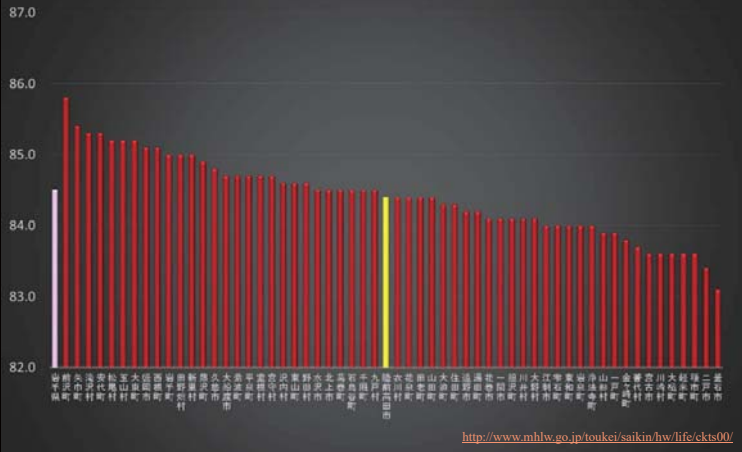
2005年 岩手県内市町村別平均寿命(男)



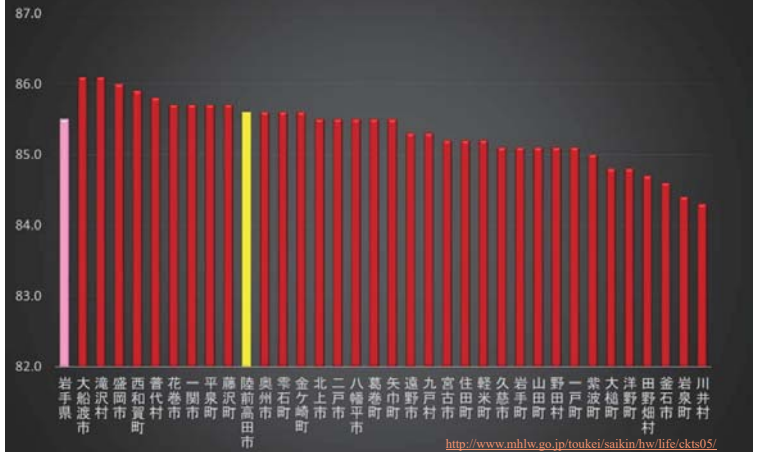
2010年 岩手県内市町村別平均寿命(男)



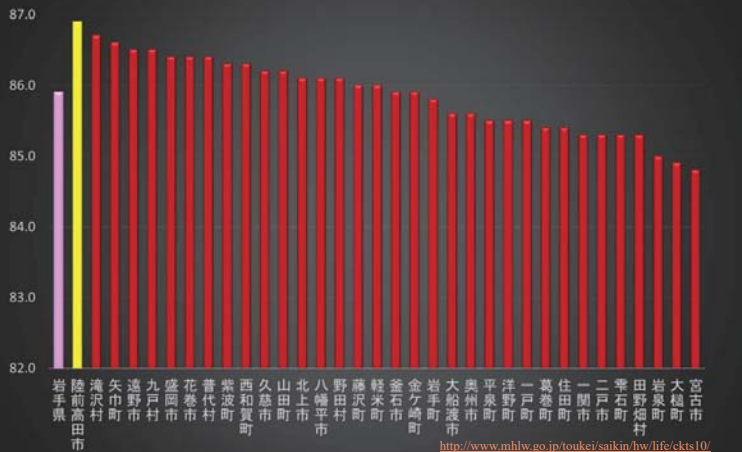
2000年 岩手県内市町村別平均寿命(女)



2005年 岩手県内市町村別平均寿命(女)

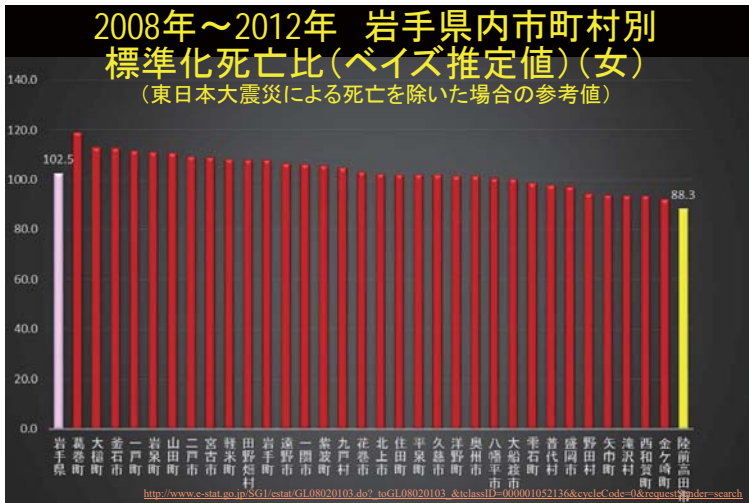
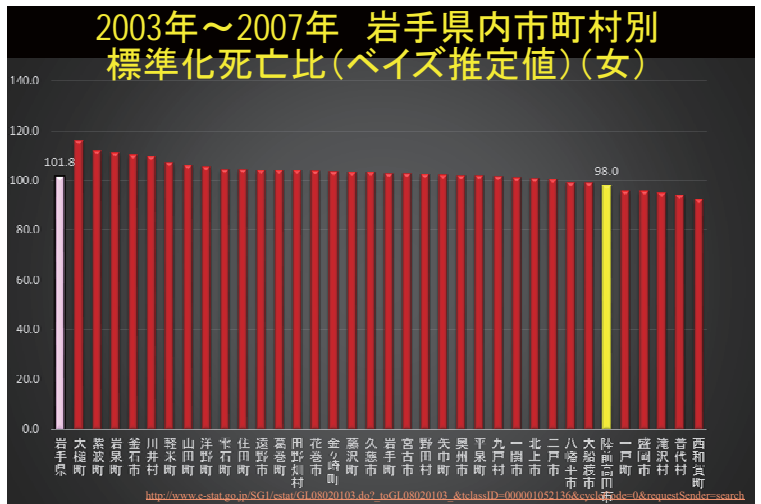
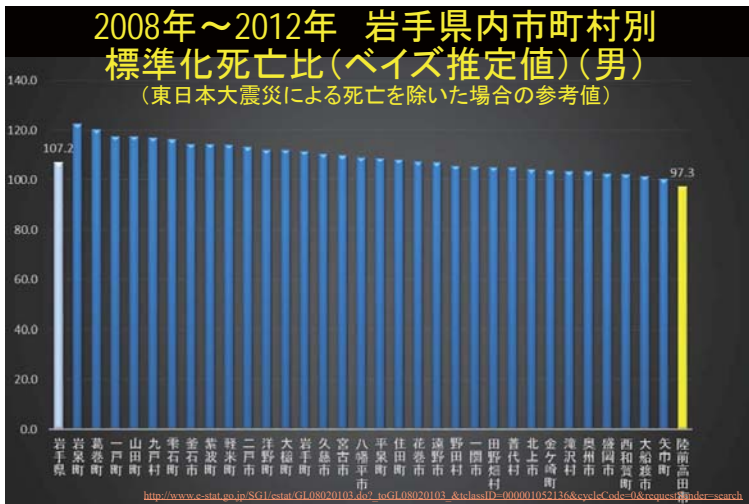


2010年 岩手県内市町村別平均寿命(女)



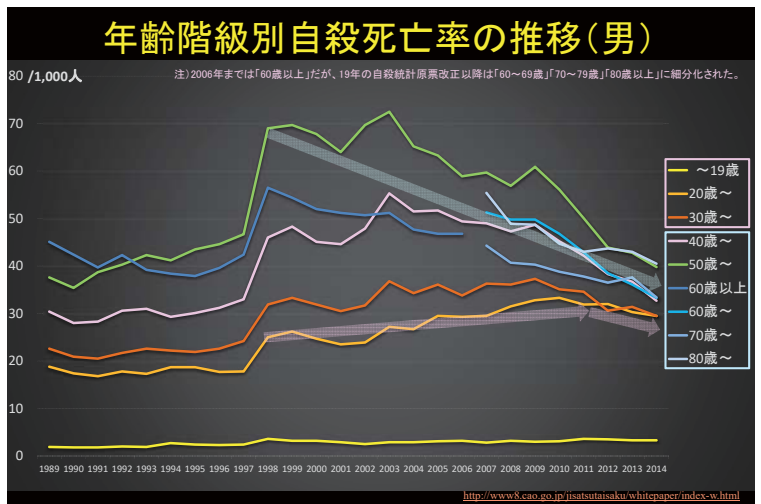
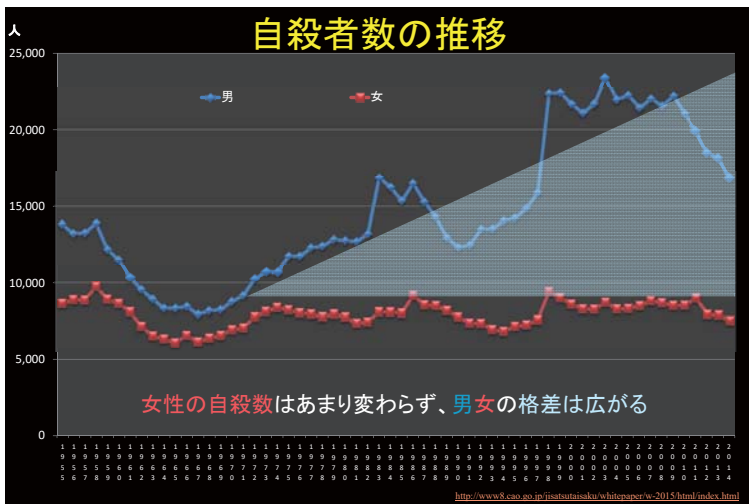
2003年～2007年 岩手県内市町村別標準化死亡比(ベイズ推定値)(男)



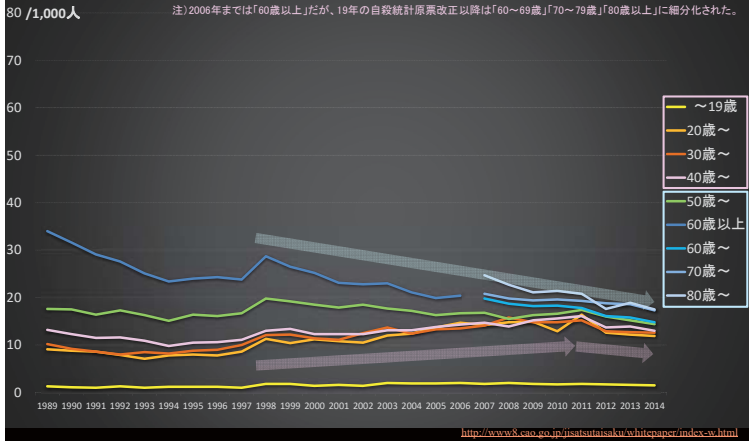


対策が上手く行っているのは？

対策が必要なものは？



年齢階級別自殺死亡率の推移(女)



急がば回れ
メタボもこころのトラブルも
居場所づくりから

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

平成24年7月10日

「つながり」

たとえば

「絆」?

絆

はどう読みますか

絆(きずな)

つながり むすびつき

絆(ほだし)

手かせ 足かせ 迷惑 束縛

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

信頼

3つは相互に関連

ネットワーク

絆(きずな:つながり、むすびつき)

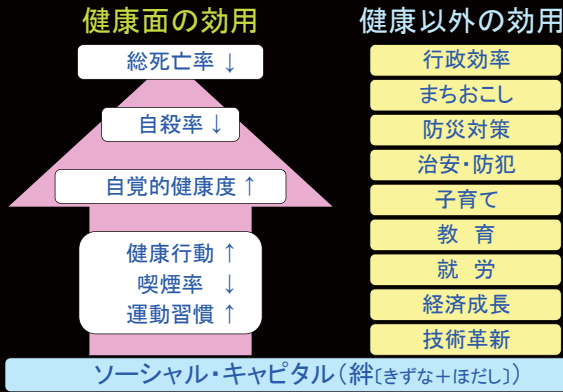
規範(互酬性)

お互い様

絆(ほだし:手かせ、足かせ、束縛、迷惑)

http://www.tohu.or.jp/sub/memo03_10.html

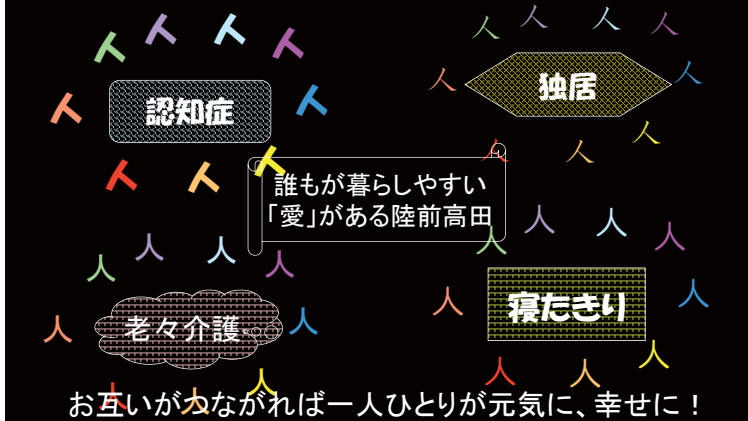
ソーシャル・キャピタル(絆[きずな+ほだし])の効用



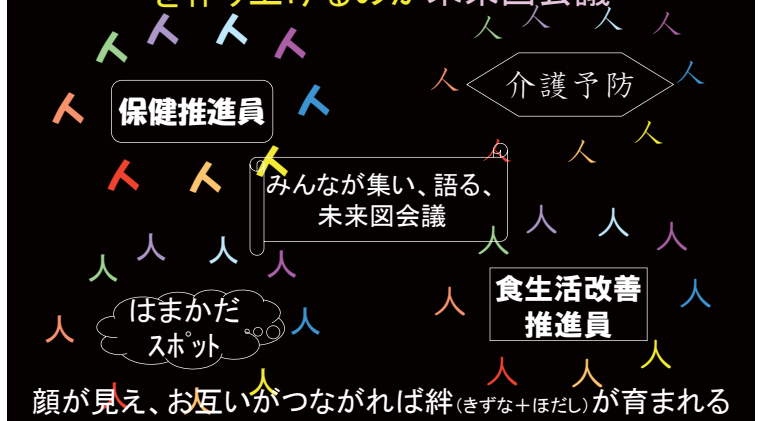
平成26年度厚生労働科学研究(健康安全・危機管理対策総合研究事業)
「地域保健対策におけるソーシャルキャピタルの活用へのあり方に関する研究」
<http://www.hishiro.or.jp/web/research/111.html>

人はどうすればつながるのか？

人を試し、育てるのも人生



ソーシャル・キャピタル(絆[きずな+ほだし]) をより上げるのが未来図会議



「ノーマライゼーションという言葉のいらないまち」とは (岩室紳也の理解)

一人ひとりが、
自分自身の、
そして相手の、
障がい、年齢、セクシュアリティ、病気、国籍といった個性を
意識することのない、
誰もが暮らしやすい、住みやすいまち

「ノーマライゼーションという言葉が必要なまち」とは

一人ひとりが、
自分自身の、
そして相手の、
障がい、年齢、セクシュアリティ、病気、国籍といった個性を
意識しながら、意識させられながら
暮らさざるを得ない、ストレスの多いまち

本日 (H29.5/12) の会議の進め方

◆タイムスケジュール

(3) 参加者のみなさまと

「はまってけらいん、かだってけらいん」

⇒テーマ:

普段の活動や地域づくりの取り組みにからめて、
どう未来図会議を活用されてきましたか？

みんなで「はまかだ」1G

普段の活動や地域づくりの取り組みにからめて、どう未来図会議を活用されてきましたか？

- ・めぐりあい、知るキッカケ
話すことで元気をもらった、「はまかだ」がわかった
外から陸前高田が、どう見られているのかが知ることができた
- ・つながり
意識になった
ひとごとではなく、自分ごとになって行動するキッカケとなった
絆(きずな)と(ほだし)が地域で生きる上で大事だと理解できた
- ・しあわせになる
人とつながることで、相談できる人ができた
はまかだして、でかけるキッカケにもなった
保健医療福祉以外の分野とつながることができた

みんなで「はまかだ」2G

普段の活動や地域づくりの取り組みにからめて、どう未来図会議を活用されてきましたか？

- ・つながり
団体同士、広い意味でのつながりが生まれた
陸前高田に来るキッカケとなった
- ・情報共有
ほかの団体の活動内容を知るキッカケになった
悩んだり、考えていたことを、はっきりさせることができた
意見交換になった
まちづくりの意味を理解するキッカケとなった

みんなで「はまかだ」3G

普段の活動や地域づくりの取り組みにからめて、どう未来図会議を活用されてきましたか？

- ・出会いの場
つながっていった、自分たちの悩みを助けてもらった、活動のアピールもできた
- ・各団体の活動やつよみを発見することができた
- ・これからの未来図会議
例)りくカフェ → 困っていること、これからどうするとよいかアイデアをもらう
市からだけでなく、参加者から議題を出してもらえると積極的に参加
できるようになっていくのではないかな
- ・これからも続けることが大事
- ・はまかだの意味
はまかだ旗は、見たことがあるが、その意味を地域に広げていけるにはどうしたらよいか

みんなで「はまかだ」4G

普段の活動や地域づくりの取り組みにからめて、どう未来図会議を活用されてきましたか？

- ・顔が見える関係
ずっと参加していることでつながる、部署が変わっても出会いがある
- ・いわゆる会議について議事がある、結論ありき…という進め方ではなく、未来図会議は進められているのがよかった
→ 未来図会議によって実際に何があったのか、成果があったのかというのは難しい
だが、ここで知ることができたことが、自分にもフィードバックされている
- ・何か地域での課題があったとき
→ 行政が？NPOが？市民が？…という押しつけあいではなく、他人事(ひとごと)ではなく、みんなでやっという、できることからやっという雰囲気になってきた

みんなで「はまかだ」5G

普段の活動や地域づくりの取り組みにからめて、どう未来図会議を活用されてきましたか？

- ・つながりづくり
人と人同士をつなげ、関係機関とのつながりを持つことができた
- ・情報共有の場
情報をもらうことも、発信することもできた
専門外の情報も得られた
各団体の活動や問題を把握することができた
市の中でどんな動きがあったのか知ることができた
- ・伝える場
話し合いを通じてお互いに理解ができた
自分の考えをわかってもらった
- ・このはまかだができることが何よりもすばらしい

みんなで「はまかだ」6G

普段の活動や地域づくりの取り組みにからめて、どう未来図会議を活用されてきましたか？

- ◆(※6Gは本日、未来図会議初体験というグループでした)
復興支援員さんの活動から見えてきていること
→ 仮設や復興住宅、高台への移転 今後のそのコミュニティでつながりつくりは？
直接的に被災した人、しない人のつながりかたを考えていく必要がある
世代間ギャップもある
陸前高田市民がいないグループだったが、高田の資源を活かせてない印象もある…
- ◆その他
・島根県の健康づくりの例として、自分たちが行っていること、できていることを振り返る場を
設けていけることは大切な取り組みだと思った
反面、一生懸命、健康づくり、地域づくりを行ってきた人たちの後継者づくりが難しいという
課題もある
未来図会議はみんなで考え、意見を出せる場であり、聞ける場であることから、行政等へ
も提言しながら一緒に考えていくことが大事である
ポピュレーションアプローチは、自分たちで作っていく活動でもある
市民向けにこうしているんだよって、アピールしていく場をしかけていきましょう

次回(平成29年度第2回)未来図会議予定

- ◆日時
平成29年6月23日(金)13:30~15:30
- ◆メインテーマ(仮)
はまかだスポットガイドと居場所づくり
について①
- ◆会場:陸前高田市役所4号棟3階第6会議室

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申し込みください。

*必須

氏名*

メールアドレス*

玉山金山の黄金伝説

古代日本の気仙郡は、金の生産地として、奥州藤原氏をはじめ、豊臣秀吉、江戸幕府など、時の有力者の財政を支えてきました。その一つだった陸前高田市の玉山金山跡には、金にまつわる民話が数多く残ります。金山発見の物語が「炭焼き藤太(とうた)」の民話です。ある晩、京に住む貴族の姫が、観音様から「みちのくの藤太という男に嫁ぎなさい」というお告げを受け、姫はそれに従い、玉山まで旅をし、炭を売って生計を立てている貧乏な藤太と結婚します。ある日、姫は藤太に砂金が入った袋を渡し、市まで買い物に行かせました。大金を持たせたはずの藤太が持って帰ったのはカモ1羽。藤太は「道中で見つけたカモに砂金袋を投げつけて捕ってきた」と答えました。「もったいないことをした」という姫に、藤太は「金など、山のいたるところにある」と返し、山で大量の金を見つけた姫と、金の本当の価値に気付いた藤太は、幸せに暮らしました。

1

そもそも「はまかだ」って？

はまかだとは、「はまってけらいん かだってけらいん」の頭文字をとった略称です。

はまかだは、立ち話やご近所でのお茶っこ飲み、趣味仲間での集まりなど、身の回りで日常的に行われている活動です。

はまかだとは、人とつながること。人と話すことは、それだけでストレスを減らすという効果があります。

藤太は近所に沢山ある金など大した価値はないと、あまり意識していませんでした。都から嫁いできた姫によって金の価値を知り、藤太は幸せに暮らしました。はまかだも、ただの話っこだりに価値を感じることはあまりないかもしれませんが、健康や地域にもたらす効果は大きく、玉山金山の金と同じくらいの価値があるといっても過言ではありません。

2

「はまかだ」のメリット

ご近所付き合いも、「はまかだ」のひとつ。はまかだはご近所付き合いの延長のようなものですが、健康以外で、ご近所付き合いにどんなメリットがあるのでしょうか？

1. 詐欺や不審者、勧誘の情報を共有できる。
→特に一人暮らしの年配の方や、日中や夜に一人で家に居る女性にとって大きな手助けになります。

2. 何かあった時に助け合える。
→災害時等に自力での避難が困難な人が、どこに住んでいるのかを把握しているのは、救助隊員ではなく、ご近所さんです。
実例として、阪神・淡路大震災で、倒壊家屋の下敷きになった人の8割以上を助け出したのは、家族やご近所の人達でした。

3

「はまかだ」は地域の資本

「困った時はお互い様」といいますが、助けられることだけでなく、人を助けることも人と人のつながりにとって大事であると言われています。

こうしたお互いに助け、助けられる、「お互い様」の関係を、互酬性があると言います。

互酬性があるつながりは、人と人の信頼関係によって成り立ちます。反対に、信頼関係は互酬性によって成り立ちます。

地域に住む人達がお互いに信頼し合っていたり、多くの人が安心感を抱いていたりすることで、左のページで述べた、はまかだのメリットが生まれます。

人と人との間にある関係の事を、ソーシャル・キャピタル(社会関係資本)といい、その人がその人らしく生き、生産的な活動をしていく上で、必要な「資本」のひとつと言われています。

「はまかだ」は、まさに地域の資本なのです。

4

「ほだし」があるから、 「きずな」が生まれる

東日本大震災以降、「絆」という言葉をよく耳や目にしたと思いますが、この言葉には二つの意味があります。
〈きずな〉信頼、人と人との断つことのできないつながり
離れがたい結びつき
〈ほだし〉互酬性、人の心や行動の自由を縛るもの
自由を妨げるもの

そもそも人と人とのつながりは、「ほだされる」から存在するのではないのでしょうか？
例えば、面倒臭いと思われがちなご近所付き合い。地域の催し物があれば、強制ではないものの、行かなければと思うものです。それが「ほだされている」ということです。しかし、「ほだし」から始まったご近所付き合い、人間関係も、いつしかなくてはならない関係になります。それが「きずな」です。はまかだのメリットにもあるように、ご近所付き合いから得られるものは、目に見えるものから見えないもの、大きなものから小さなものまで、沢山あります。お互いに「ほだし」があるから「きずな」が生まれ、そして強くなっていきます。二つの意味があつてこそ、本当の「絆」が生まれ、一人ひとりが、つながっていきけるのではないのでしょうか？

5

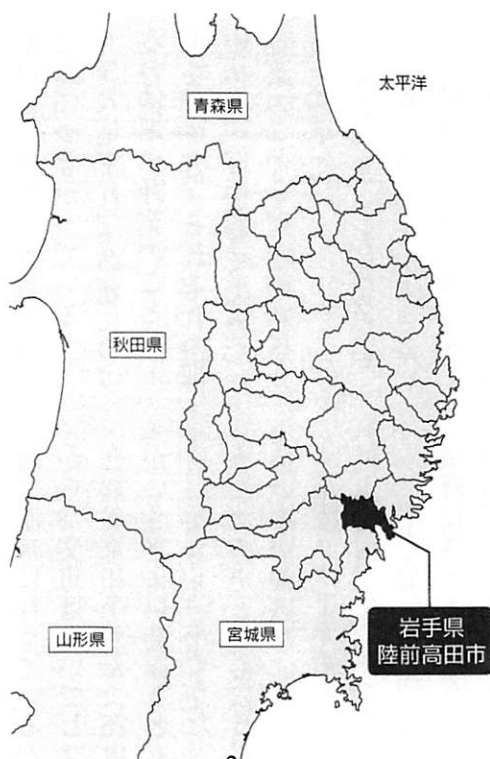
市民みんなができる〇〇予防

もし、病気になってしまったら、専門医によるケアが必要となってしまいます。しかし、わたしたち市民が、お互いにはまかだに誘い合うことで、病気の予防をすることができます。

例えば、はまかだで、お茶っこ飲みをしながら話することで、外へ出る機会が増え、さらには悩みごとが小さいうちに相談できると、うつ病の予防になります。また、はまかだで、手芸や囲碁をすることで認知症の予防にもなります。

沢山の人と関わりを持ち、楽しく笑うことが心と体にとっても良いことだと周りに広がっていけば、今よりもっと陸前高田の人たちが元気に楽しく過ごすことができるのではないのでしょうか？

6



菜園クラブ「はなみずき」のメンバー。左から及川ミヨ子さん、熊谷東和子さん、佐々木公子さん、松本エイ子さん、熊谷カホ子さん

野菜づくりをきっかけに、 見守られ、見守り合う関係に

◎菜園クラブ「はなみずき」(岩手県陸前高田市)

ポイント

- 野菜づくりをとおして、ゆるやかに気かけ合う関係
- 野菜の出品などの社会参加をとおして、カフェのスタッフやまちの人から見守られる活動
- 気軽に声を掛け合い、連れ立って出かけることで、外出の楽しみができる

陸前高田市役所のほど近く、個人医院や薬局などが集まり、高台の拠点になりつつある場所に、「街のリビングプロジェクト」の一環としてNPO法人りくカフェが運営する、「コミュニティカフェ「りくカフェ」がある。同カフェで提供されている、栄養バランスを考えた「低カロリー・減塩」の健康ランチは、周辺住民のみならず、観光や視察で訪れる市外からのお客さんにも人気だ。

料理に使用する食材を丹精するのは、菜園クラブ「はなみずき」のメンバー。平均年齢80歳前後の5人が、お互いに協力し合いながら、毎日野菜づくりを楽しんでいる。カフェで使い切れなかった野菜は、店内で直売も行っていい。新鮮でおいしい野菜は訪れる人にも好評で、「おいしかったよ」と声をかけてくれる人や、出品を楽しみにしている人もいう。

野菜の提供は、5人にとつての生きがいでありながら、カフェのスタッフやまちの住民に見守られるためのきっかけにもなっている。

菜園クラブの結成を きっかけに

5人が仲良くなったのは、復興支援のバスツアーへの参加がきっかけだという。2015年10月、カフェのスタッフから、カフェへ野菜を提供することをもちかけられたのを機に、同クラブを結成。以来、野菜づくりを協力して行ううち、仲が深まっていったという。

ほかのメンバーの畑の様子を見て参考にすることも多いため、誰かの家に行くよりも、お互いの畑を訪れることが多い。「畑に行けば、誰かしらいるから、退屈しないの」とメンバーは口を揃える。農作業だけでなく、畑でするおしゃべりも、楽しみの一つだ。

及川ミヨ子さん(82歳)は、「はじめは長くはできないと思っていたけど、みんなやっていたら、いつの間にか1年半も経っていました」と笑顔を見せる。

誰かの体調が悪く、野菜の提供ができないときなどは、ほかのメンバーが足りない分の食材を補うこともある。日頃から気軽に行き来して、お互いの状況をゆるやかに気に

かけることが、無理のない活動につながっている。

5人集まれば話題にのぼるのは畑や野菜のこと。上手な育て方、それぞれの畑の状況、今度育ててみたい野菜のことなど、話が尽きることはない。

「こうやって、わからないことは教え合って工夫できるから、続けられるの」と話すのは、メンバー内で最年長の熊谷カホ子さん（85歳）。「二番年上だから、助けられてばかり」と言って笑うと、すぐにほかのメンバーから「何言ってるの、あなたががんばってるから、私もがんばろうと思うのよ」と声がかかる。年かきのメンバーが生きいきと活動する姿は、ほかのメンバーを元気づけている。

気軽に誘える

仲間がいるから

近頃は野菜の売り上げを貯めて、月に1度、それぞれの旦那さんも一緒に、日帰りで近くの温泉に遊びに行くのが恒例になっていく。「野菜の提供を」始めたころは、旦那に少し気がねしていたけど、いまは一

緒に温泉に行っているんだから、文句はないでしょ」と熊谷東和子さん（75歳）

がいさぎよい笑顔とともに言い切ると、「そうだ、そうだ」の声とともに5人の笑い声が弾けた。

菜園クラブを始めてから、外出の機会が増えたという。「1人だと億劫だけど、気軽に誘えるみんながいるから、行ってみようかなと思うようになりました」と及川さんは話す。バスツアーやコンサート鑑賞に出かけるだけでなく、ボランティアで手芸のキットづくりに取り組むなど新しいことにも挑戦するようになった。

生きいきと仕事をしながら、お互いに見守り合い、協力し合う関係が、5人の生活を、より豊かにしている。吉

DATA

菜園クラブ 「はなみずき」

15年10月結成。NPO法人りくカフェが運営する、コミュニティカフェ「りくカフェ」に、それぞれの畑でつくった野菜を提供するほか、カフェ内で直売も行う。

専門家に聞く地域づくりのヒント



同志社大学 社会学部 准教授

上智大学文学研究科社会学専攻博士後期課程修了。日本学術振興会特別研究員、立教大学コミュニティ福祉学部助手、愛知淑徳大学医療福祉学部専任講師を経て、現職。専門は、介護保険などの社会福祉政策および市町村を中心とした地域社会政策、地域福祉。社会福祉士として成年後見活動も行っている。主な著書は、「地域福祉論」（共著）、「住民と創る地域包括ケア」（単著）など。

「見守り」の辞書的な意味は、「気をつけてみること」である。一般には、子どもや高齢者など、気がかりな人を「気をつけてみる」と理解していいだろう。同じ「気をつけてみる」としても、気がかりな人ではなく、不審な人を「気をつけてみる」という場合には、普通見守りではなく「監視」というのだろうし、専門職は「観察」という言葉を使いそうである。同じ「気をつけてみる」ことも、見守りというのと監視や観察というのでは、私たちの感じ方は大きく違うはずだ。私は、見守りと監視や観察の大きな違いは、見守る側と見守られる側の関係の出発点が、気がかりな人への「気づかい」にあることだと考えている。つまり、住民同士の見守りは、同じ地域で暮らしている住民同士の気づかいは根っこにあるところが特徴なのである。

鹿野復興公営住宅の青木治男さんは、隣に住む住民が「気がかり」でこの活動をはじめ、その「気がかり」の範囲は住宅全体に広がった。「はなみずき」の皆さんは、お互いに協力している仲間だから、当たり前のようにお互いを気にかける。仮設住宅で一緒にお茶会に参加していた「奥さん」が認知症になれば、みんな「気がかり」なのだ。

気がかりな人を「気をつけてみる」とは、必ずしも「見守り活動」

という名前を付けて行う必要はないだろう。野菜づくりを一緒にしていれば、お互いを気にかけるのは当たり前だし、お茶会に来ていた人が困っていれば、何かできることはないかと考えるようになる。仮設雄勝森林団地の木村佐知子さんの、「見守りの取り組みって言うより、普通のことをしているだけ」という言葉は、住民同士の見守りの本質を表している。

もちろん、こうしたベースの上に、見守り活動を「しくみ」としていくことも大事である。「線の見守り」を「面の見守り」にしていくためには、鹿野復興公営住宅のように住民同士が情報交換する場をつくったり、専門職がそうした場にしっかりと顔を出して、困ったことがあればそれを受け止め、安心感をもってもらうことが必要である。

行政から見守る人の名簿をもらわないと見守り活動ができないという地域もある。地域の人が自分の地域の「気がかりな人」を行政に教えてほしいという。こうして始まる見守りは、「この人が気がかりだ」という出発点がないため、監視や観察に陥りやすいのではないかと私は思っている。見守り活動を推進する側は、すぐに「早期発見」といった言葉で見守り活動の機能ばかりを強調するが、それはあくまで結果である。この3つの事例を読むと、お互いを気づかう関係性が、見守り活動の原点にあることに改めて気づかされるのである。

視覚と聴覚に障害を併せ持つ人(盲ろう者)との交流!

盲ろう者とともにあゆむ

盲ろう者ボランティア体験会に参加しませんか?

受講
無料!

みなさん、ヘレン・ケラーをご存知でしょう。

目が見えない、または見えづらい、そして耳が聞こえない、
または聞こえづらい、視覚と聴覚の障がいを併せ持つ方々
を、「盲ろう者」といいます。

体験会では、盲ろう者について、
盲ろう者一人一人のコミュニケーション手段の違いや、
介助方法などを学び、
盲ろう者の社会参加への理解の輪を広げましょう。

当日の昼食はご自身でご用意ください。

※このボランティア体験会は、
公益財団法人いきいき岩手支援財団の
助成によって実施しています。

4月30日◎	花巻市・まなび学園
5月14日◎	北上市・生涯学習センター和室(駅前グローブ3F)
6月11日◎	陸前高田市・コミュニティホール
7月1日±	盛岡市・アイーナ5F 501B
8月6日◎	奥州市・総合福祉センター 和室

◎時間は、各会場共通10:00～15:00

体験会
内容

- ①盲ろう者とは
 - ②盲ろう者の体験発表
 - ③盲ろう者のコミュニケーション
 - ④盲ろう者疑似体験
- 順番は変わることがあります。

お問合せ
お申込みは

岩手盲ろう者友の会

電話 **090-6781-5054**

FAX **019-606-1747**

事務局：佐々木

メールアドレス iwate_db@yahoo.co.jp

〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通 1-7-1 アイーナ4F 岩手県立視聴覚障がい者情報センター気付

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

- 正しい食習慣を身につけよう
- 短時間の運動を毎日続けよう
- 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。



冬でも元気に参加! 仲間が待ってた♪

新年度募集! 「春コース(毎週水曜日)」

- 健康寿命をのばそう!
- 簡単ゆっくりヨガ
- 栄養と薬のお話
- 減塩料理教室
- ツボを知ろう
- お口のケアでイキイキと
- 気仙茶を楽しもう
- ハーブでリフレッシュ

4月19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)



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



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、
メモができるコースター
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

週替わりの
ランチメニューはこちら!

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

りくカフェ通信

2017年 春号

<http://rikucafe.jp>

おんもへ出たいと待っている～♪



スマートクラブ 課外活動

スマートクラブ終了後、月に1回の活動です!



新年用寄せ植え
はへい出来ました♪



新年会・隠し芸
何が出るかな～!



シェフ直伝料理教室
へえ～、ははは!

×キトリ

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

季節のレシピ

～スマートクラブ かんたん!レシピから～

「すぶた高田風」

<材料2人分>

豚肉(肩ロース)・・・160g
塩・・・・・・・・・・0.2g
こしょう・・・・・・・・0.2g
小麦粉・・・・・・・・10g
玉ねぎ・・・・・・・・80g
人参・・・・・・・・・・60g
青ピーマン・・・20g(4個)
りんご・・・・・・40g(3個)
しいたけ・・・・20g(3枚)
油・・・・・・・・・・4g



353kcal
塩分1g

A(調味たれ)
ケチャップ・・・・・・・・20g
牡蠣油・・・・・・・・10g
砂糖・・・・・・・・・・4g
片栗粉・・・・・・・・4g



1. 肉は一口大に切り、塩・コショウをする。小麦粉をまぶして揚げる。
2. 人参は茹でて、りんごは一口大に切り、電子レンジで加熱する。
3. 1・2と他の野菜を油をひいたフライパンで炒める。Aの調味料を混ぜ合わせて絡めたら、火を止めて出来上がり。

「わかめの酢の物」

<材料2人分>

わかめ(もどして)・・・40g
人参・・・・・・・・・・10g
しょうが(すりおろし)・・・4g
ヤーコン・・・・・・・・10g
砂糖・・・・・・・・・・3g
酢・・・・・・・・・・10g
塩・・・・・・・・・・0.2g



14kcal 塩分0.4g

1. わかめは、水でもどして一口大に切る。
2. 人参は千切りにし、塩でもむ。
3. ヤーコンはスライスして酢水に漬けておく。
4. 砂糖、酢、しょうがのすりおろしを混ぜ、1・2と合せる。

「豆腐のねぎ味噌かけ」

<材料2人分>

木綿豆腐(1/8)×2・・・100g
鰹節・・・・・・・・適宜
ねぎ・・・・・・・・2.5g

1. ねぎは、みじん切にする。
2. 鍋にAの調味料とともにねぎを入れ、火にかける。
3. 豆腐に鰹節をかけ、ねぎ味噌をのせ完成。

A(調味たれ)

みそ・・・・・・・・・・3g
みりん・・・・・・・・1.5g
酒・・・・・・・・・・1.5g
砂糖・・・・・・・・・・1g



豆腐は、温・冷お好みで

43kcal 塩分0.9g

セルフメディケーション

森の前薬局・薬剤師 黄川田尚子

自分の健康は自分で守るという
「セルフメディケーション」の対応が重要視されています!

◎自分の健康状態を知り、毎日の健康管理を意識しましょう!

◎普段から「適度の運動」「バランスの良い食事」「十分な睡眠」がとれるような生活習慣を身につけましょう!

◎軽度の体の不調は自分で手当てできるように病気や薬の知識を身につけましょう!

りくカフェスマートクラブの健康講座で
セルフケアの方法を体験できます!



詳しくは裏面へ!

セルフメディケーション税制について、ご存じですか?

セルフメディケーション 税 控除 対象

2017年1月から施行された医療費控除の特別税制です!
普段から健康維持推進・予防に努力している人が対象となる制度です。

◎スイッチOTC医薬品(医療用から転用された成分を含む一般用医薬品)の年間購入額が一定額を超えたときに適用されます。

*合計12,000円を超えた金額で上限88,000円までに適用されます。
*減税額の計算式はご相談ください。

◎上記マークが対象医薬品です。表示のないものもありますので、薬局でご相談ください。*従来の医療費控除制度とは同時に利用できません。

◎各種健康診断のいずれかを受けている人で、対象医薬品を購入した人が対象です。(レシートは保管しておきましょう)