

★淡路文化会館からのお知らせ★

募集中です！

詳しくは、淡路文化会館のホームページをご覧ください。

「いざなぎ学園」受講生募集！

募集講座：①4年制大学講座（60名）
 ②2年制大学院講座（30名）
 講座内容：郷土文化、歴史、時事、健康、
 趣味、地域活動、スポーツ
 対象：概ね50才以上の方
 受講料：12,500円（その他自治会費等）
 募集期間：～3月18日（月）

東日本大震災避難者の方は優先入学とし受講料を免除します

応募方法：公共施設等の募集案内または淡路文化会館のホームページをご覧ください
 問い合わせ先：淡路文化会館（淡路市多賀600）
 TEL 0799-85-1391

淡路日本画セミナー

講師：栗村 浩史氏（兵庫県日本画家連盟）
 定員：初級20名、中級25名（いずれも先着順）
 申込期日：平成25年4月22日（月）
 受講料：年間7,000円（別途自治会費3,000円）

淡路洋画セミナー

講師：前川 和昭氏（洋画家）
 定員：40名（先着順）
 申込期日：平成25年4月19日（金）
 受講料：年間7,000円（別途自治会費3,000円）

★淡路消費生活センターからのお知らせ★

オンラインゲームの高額請求

オンラインゲームに関する相談のなかで「親の知らない間に子供が無断でアイテムを購入してしまった」というトラブルが後を絶ちません。オンラインゲームは、パソコンだけでなく携帯電話やスマートフォン、ゲーム機器でもプレイできるようになりました。便利になるほど落とし穴も増えるため注意が必要です。

事例

クレジット会社から身に覚えのない高額な請求が届いた。確認したところ、オンラインゲームの利用料であった。ゲームに熱中している子どもを問いただすと、私の財布から勝手にカードを抜き取り決済したという。

＜消費者へのアドバイス＞

- ◆他にも、親がネットショッピング等のクレジット決済のために登録したクレジットカードの情報等を子どもがそのまま利用して、アイテムを購入したといった事例もあります。
- ◆オンラインゲームには有料アイテムなしでは楽しめないものが多くあり、サービス形態や決済手段も多様化しています。親は、オンラインゲームの仕組みをよく理解しておくことが大切です。また、クレジットカードや、カード番号を登録しているIDの管理には十分に注意しましょう。
- ◆何よりも、ゲーム利用のルールなどについて、日頃から子どもとよく話し合っておきましょう。
- ◆困った時は、最寄りの消費生活センターにご相談ください。

兵庫県淡路消費生活センター 商品や契約についてお気軽にご相談ください。
 ◇消費生活相談・多重債務相談 電話0799-23-0993
 9:00～12:00 13:00～16:30（土日祝日・年末年始は除く）（電話受付）



| 所 | イベント | 日時・会場 | 料金・問合せ先 |
|---|--|--|---|
| 淡路島 国営明石海峡公園 〒656-2307 淡路市南鶴崎8-10 TEL 0799-72-2000 FAX 0799-72-2100 | クリスマスローズ講習会 | 3/10 (日) 13:00~14:30 | 参加費無料 ※別途入園料・駐車料金必要 |
| | 春の野点 | 3/17 (日) 10:00~15:00 ※12:00~粕汁のふるまい (無料、限定200食) | 300円 ※別途入園料・駐車料金必要 |
| 兵庫県立 淡路夢舞台温室 「奇跡の星の植物館」 〒656-2306 淡路市夢舞台4 TEL 0799-74-1200 FAX 0799-74-1201 10:00~18:00 (最終入館17:30) ★~3/10(日)までは特別展 淡路夢舞台ラン展2013開催中 につき、特別料金となります | 特別展 淡路夢舞台ラン展2013 ー華麗なる蘭の饗宴ー | ~3/10 (日) ※3/11.12は臨時休館 | 入館料 大人1200円 65歳以上600円、 高校生600円、 中学生以下無料 |
| | ランオークション | 3/10 (日) 13:30~ | 参加費無料 ※別途入館料必要、購入に かかる費用は各自負担 |
| | 花遊山 花見の庭 | 3/16 (土) ~4/21 (日) | 入館料 大人600円、 65歳以上300円、 高校生300円、 中学生以下無料 |
| 洲本市文化体育館 〒656-0021 洲本市塩屋1-1-17 TEL 0799-25-3321 FAX 0799-25-3325 | 第2回東日本大震災復興支援 チャリティーコンサート A Music Letter 淡路島から東日本へ 音楽のメッセージ | 3/10 (日) 開場14:30 開演15:00 文化ホール「しばえもん座」 | 一般500円 高校生以下無料 【問】0799-25-3321 (洲本文化体育館) |
| | ホームホスピス淡路 講演会 | 3/14 (木) 開場13:30 開演14:00 文化ホール「しばえもん座」 | 無料 【問】0799-26-2036 (淡路県民局洲本健康福祉事務所) |
| | 洲本吹奏楽団 第28回定期演奏会 | 3/24 (日) 開場13:30 開演14:00 文化ホール「しばえもん座」 | 無料 【問】090-2040-6340 (洲本吹奏楽団、喜田) |
| 洲本市 市民交流センター 〒656-0054 洲本市宇原1788-1 TEL 0799-24-4450 FAX 0799-24-4452 | 淡路三曲会演奏会 | 3/17 (日) 開場12:30 開演13:00 ビバホール | 入場無料 【問】0799-24-4450 (市民交流センター) |
| | 淡路島高校演劇合同 卒業公演2013 | 3/27 (水) 開場13:30 開演14:00 ビバホール | |
| (財)淡路島 くにうみ協会 〒656-0022 洲本市海岸通1丁目11-1 TEL 0799-24-2001 FAX 0799-25-2521 | 淡路花祭2013春 | 3/23 (土) ~5/19 (日) 淡路島全島の花の施設・名所など ※オープニングイベント「花と 緑の講演会とトークショー」 3/23 (土) 10:00~ 南淡公民館 | 【問】0799-24-2001 (淡路島くにうみ協会) |

| | |
|---|--|
| 平成25年度東日本大震災復興支援 「花の潤い」助成事業申請団体募集 被災地において、緑化ボランティア活動を行う団体に対し、 活動経費の一部を助成します | ★3/1(金)~随時受付 ★申請書は「くにうみ協会」HPよりダウンロード可 ★【問】淡路島くにうみ協会 TEL:0799-24-2001 FAX:0799-25-2521 |
| 平成25年度地域活性化助成金交付事業 地域活性化を図る事業を実施しようとする団体に対して助成を行います | ★募集は3/15(金)までに申請書をくにうみ協会まで ★申請書は「くにうみ協会」HPよりダウンロード ★【問】淡路島くにうみ協会 TEL:0799-24-2001 FAX:0799-25-2521 |
| 2013年4月 劇団「KID'S」誕生 無料体験レッスン並びに説明会開催について | ★開催日:3/9.16.23.30(土) 19:00~21:00 3/17.24(日)14:00~16:00 ★会 場:西淡志知公民館 ★問い合わせ:080-5365-0868(中本) |

| 所 | イベント | 日時・会場 | 料金等 |
|--|--|--|---|
| 淡路文化会館 〒656-1521 淡路市多賀600 TEL 0799-85-1391 FAX 0799-85-0400 | 淡路洋画セミナー「作品展」 | ～3/12(火) 9:00～17:00 ※展示室、県民ギャラリー | 鑑賞無料 |
| | 平成24年度 「いざなぎ学園」作品展 | ～3/6(水) 9:00～17:00 最終日は～15:00 ※資料室 | |
| | 淡路日本画セミナー 「作品展」 | 3/15(金)～3/28(木) 9:00～17:00 ※展示室、県民ギャラリー | |
| | 美サロン展 | 3/30(土)～4/11(木) 9:00～17:00 ※展示室 | |
| | 北淡あゆみ書道教室展 | 3/30(土)～4/11(木) 9:00～17:00※展示ギャラリー | |
| 洲本市民工房 〒656-0021 洲本市塩屋1-1-17 TEL 0799-22-3322 FAX 同上 | 洲本実業高校 美術部・写真部 作品展 | 3/20(水・祝) 12:00～17:00 3/21(木)は休館 3/22(金) 10:00～17:00 | 鑑賞無料 【問】0799-22-3322 (洲本市民工房) |
| | 第17回絵手紙・書道展 | 3/23(土) 15:00～19:00 3/24(日) 10:00～15:00 | |
| | 島内高等学校 美術部合同作品展 | 3/25(月)～3/27(水) 10:00～17:00 初日は12:00～、最終日は～15:30 | |
| 洲本市 市民交流センター 〒656-0054 洲本市宇原1788-1 TEL 0799-24-4450 FAX 0799-24-4452 | 植田健児・弘子 日本の風景写真展 | 3/1(金)～3/31(日) 9:00～21:00 最終日は～17:00 月曜休館 ※アルギャラリー | 鑑賞無料 【問】0799-24-4450 (市民交流センター) |
| 南あわじ市 滝川記念美術館 玉青館 〒656-0314 南あわじ市松帆西路1137-1 TEL 0799-36-2314 FAX 0799-36-5408 | 平成24年度館蔵品展Ⅲ | ～3月下旬 9:00～17:00 入館は16:30まで 月曜休館 | 大人300円 高大生200円 小中生100円 ※小中生は「ココロカード」 「のびのびパスポート」利用可 【問】0799-36-2314 (玉青館) |
| | 春のうらら ヤポネシア アートエキシビション in おのころ島 | 3/20(水・祝)～26(火) 初日は10:00～、最終日は～16:00 25日は休館 ※関連イベント 「遊琴」の演奏会3/21 11:00～ | 入場無料 ※別途入館料必要 |

編集だより

先日の編集会議でみなさんが語る防災対策には本当に感心するばかり。めちゃくちゃ刺激された私は、帰り道にあれもこれもと頭がパンパン。今度こそは本気の備えをしようと決心したのでした。そして娘たち……。有り難いことに毎年1月には大規模な防災訓練があり、学校でもいろいろお話を聞かせていただいています。「怖いな～怖いな～」を連呼し、鞆に必要なものを詰めておこう！という結論に。「防寒着、懐中電灯、履き物……。ぬいぐるみにウォークマンに……。」最後に「お引越ですか？」と声をかける私。このやりとり、毎年繰り返しているような……。備えあれば憂いなしなんですけどね(笑)。応援隊：水田 未央子



読者の声

☆ 淡路鉄道の記事をデータベースで紹介したところ、お年寄りがとても喜んで電車のお話をいっぱいしてくれました。☆ お正月、久しぶりに会った兄と懐かしい電車や船の思い出話で盛り上がりました。☆チョコレート工房 らうらうの美チョコ、美味しかったよ！



「ポケットあわじ」は、毎月3,000部発行し、応援隊の手により、島内各市の庁舎・公民館・商業施設など約240カ所に無料配布しています。淡路文化会館のホームページでご覧になると、カラー版でお楽しみいただけます。読者の皆さまからのお便り、情報をお待ちしています。

(発行) 淡路生活創造応援隊 淡路文化会館

〒656-1521 淡路市多賀600 TEL 0799-85-1391

E-mail a-pocket@hyogo-ikigai.jp





—淡路の情報いっぱい！生活創造しんぶん—

月刊

ポケットあわじ

もしものために今すべき事・できる事

「1・17」を語り継ぐことの大切さ



淡高プロジェクト・防災イベント 淡高生の発案でできた「としまっぷ」

18年前の阪神・淡路大震災の震源地でもある旧北淡町富島地区にある県立淡路高校。震災後に生まれた生徒が大半で、震災経験のない教師もいるなか、震源地にある高校として「1・17」を語り継ぐことの大切さ、地域の人たちと防災意識の向上をはかることを目標に、平成23年度から生徒の発案で防災マップを作ることになりました。

地震発生時に想定される危険箇所や避難ルートを地域の人たちに聞きながら大きなマップを作成。先輩たちは24年度には是非とも地域に配布をと後輩たちに託して卒業したので、今年度は防災に関する勉強を重ね、県民局や自衛隊の協力を得ながら「淡高プロジェクト・防災イベント」を企画し、「防災と心のケア」の授業を選択する生徒(社会研究部員)をはじめ健康スポーツ系列や生徒会・音楽部が協力して、昨年末の12月22日富島地区で開催しました。当日は18年前と同じ空模様で寒かったのですが、子どもからおじいさん・おばあさ

んまで600人以上の人がイベントに参加しました。震災の大変さを振り返りつつ、みんなで歩いたりしているうちに気分がほぐれ、会場は優しい笑顔があふれていました。この貴重な地域の人たちとの絆をより深めようと、今年の1月9日、全戸に「命をつなぐとしまっぷ」が配布されました。

担当の藤井紫央里教諭は富島に住んでいて18年前には家も壊れ、家族も犠牲になられています。藤井先生は「富島の人たちは以前のように家から外に出なくなり、街全体がシーンと静まりかえっています。もっともっと元気を出して活気ある街に戻ってほしい。いつか来ると言われている地震に備えて、最低限自分で自分の命を守れるように安全な場所へ安全な方法で避難してほしい。そのためには地域の人が集い・話し・笑いそして元気になってほしい。生徒と地域がコミュニティを大切にしながら震災を語りついでいきたい」と話されていました。

応援隊：廣岡 ひろ子

今の特集 **もしものために今すべき事・できる事**

- P.1 ・淡高プロジェクト防災イベント
- P.2 ・洲本市 漁師町・わが家の防災1
- P.3 ・福良・福島出身煙山さんのメッセージ・わが家の防災2

もくじ

- P.4 南あわじ市消防団 などでしこ分団・沼島県民交流広場
- P.5 揚がれ希望の凧2013
三田さんが贈る元気200% 笑顔と幸せ応援コーナー
- P.6 淡路文化会館・淡路消費生活センターからのお知らせ
- P.7.8 淡路の文化活動・イベント情報



漁師町の半数が高齢者世帯



町内会全所帯に配布されている
地震・津波防災マニュアル

深めよう家族のきずな、高めよう地域のきずな



洲本市 りょうしまち 漁師町

町内会が一致団結して防災に取り組む、洲本市漁師町町内会。近年に発生が予想される南海・東南海地震に備えて、その対策を熱心に取り組んでおられます。漁師町町内会長の吉岡國興さんに話をお聞きました。

この漁師町、現在の住所表示は海岸通1丁目になり、町内会の会員数120軒で高齢化が進み60才以上の方が半数近く住んでいます。町内地域が海に面していることもあり、2年前の東日本大震災の後、いざという時に備えて町内会の人たちにどこへ避難するかの確認を行ったところ、避難場所がバラバラの答えが返ってきました。また南海地震が起こった場合は津波だけではなく家屋の倒壊や路面の変化などで容易に避難できないことが考えられます。それではいけないと思い、町内会のみなさんとともに話し合い避難場所や避難ルートを決めてマップにしました。その他にも「地震・津波防災マニュアル」という冊子を作成し、町内会全所帯に配布し

ました。冊子の内容は、防災マップ・緊急連絡簿・地震発生！その時どうする・津波から身を守るために！・火災から身を守るために！など20ページからなり、文字も大きくて読みやすく内容もわかりやすいように考えました。大きさも「B5サイズ」と手ごろな大きさで柱などへ吊るようには作りました。

特に大きな被害が出た場合、指定された避難所まで行けない時は町内にある観光ホテル「海月館」に受け入れてもらえるように協定も交わしています。また、この地区は古い木造家屋が多く残る密集地で、道路幅も狭くて火災などにも町内会あげて予防に努めています。このように吉岡会長が熱心に語ってくれました。

漁師町町内会を取材して、大災害が起こった場合は隣近所や町内会など、地区を挙げての防災の取り組みがとても大切だと感じました。 応援隊：田畑 吾久

食糧編

- ・乾麺(ラーメン・うどん)・氷砂糖・缶詰・カンパンなども常備。(賞味期限をまめに確認すること!)
- ・お風呂のお水は捨てません。
(風呂場にバケツ2杯分の水も貯めてます。)
- ・大きなタンク2つに雨水を溜めてます。
- ・ペットボトルに家族分の水を入れて備えてます。期限切れの水は植木の水やりに使ってます。
- ・水を使わない料理に挑戦しています。

応援隊プレゼンツ

わが家の防災



グッズ編

- ・トイレ用紙など日用品は予備を常備。
- ・カセットコンロ(ガス)も用意してます。
- ・車にカナヅチを置いてます。(水害時の脱出用)
- ・車に何でも乗せとして非常時に備えてます。
- ・ガラスにシートを貼って、ガラスが割れないようにしています。
- ・2階のベランダに避難用ロープを備えてます。
- ・アウトドアグッズも非常用グッズとして置いてます。
- ・リビングや寝室から家具の大きいものをすべて移動させて、納戸や廊下を利用して倒れないようにしました。

行動編

- ・通信パニック防止のため、災害の時夫婦間は携帯電話で連絡を取り合わない決めてます。
- ・家族の集合場所を決めて確認しあってます!

枕元には・・・

- ・笛・スリッパ・服・防災袋
- ・ラジオ付き手動懐中電灯

防災袋の中には・・・

- ・貴重品・タオル・軍手・缶詰・バンドエイド・ペットボトル・ろうそく・ポリ袋・常備薬・ライター

もしもの時に備えて・・・

- ・主人は出かける時、いつもリュックです。中には・・・タオルに歯ブラシ、軍手にマスク、常備薬や爪切り、そして下着。いつもぎっしり物が詰まっています。これって 防災バック?

うちは水害に備えて
ゴムボートを買いました。

防災アドバイス

- ・階段下は、構造的に一番つぶれない場所。非常時のグッズ置き場は階段下がおススメです。

反省・・・実は・・・何も備えてません。これを機会にいま一度気を引き締めて、わが家の防災を見直します!のど元過ぎて熱さを忘れてました・・・



夜間訓練



歩いて高台に避難！

福良



想定外を想定した福良の防災訓練

南あわじ市連合自治会長
原孝さん



南あわじ市の福良地区の福良湾は、私みたいな素人の考えでも鳴門海峡で海流の道が狭くなっている手前で湾への入り口が狭く、大きな力の海水が押し寄せて来そうで、津波被害が大変なことになりそうな地形だと思います。

南あわじ市連合自治会会長の原孝さんにお話を伺ってきました。「福良の自治会では防災意識が高く、年に2・3回防災訓練を行なっています。昨年9月1日に夜間避難訓練を警察・消防に協力してもらい行なったところ昼間仕事で参加できないお父さんと子供・幼児など家族ぐるみで1000人近く多数の参加者があり意識の高

さを再確認しました。地震・津波は、いつ何時おきるかわからないのであらゆる想定を考えて、**想定外を想定した防災訓練**をしています。食料の備蓄はもちろん、屋外放送を5基設置して、夜でも避難路がわかる夜光塗料でカラー舗装される避難道、バイパス道に通じる道に太陽電池の街灯の設置を順次する予定です」

観光旅行者も多い福良湾周辺は、事業者がお客さんを安全に誘導できる訓練を行なっています。福良は、観光に来て“一番危ない地域だけれど一番安心な場所”を目指しているそうです。

応援隊: 坂本 厚子・岡 八代井

福島から来た煙山さんのメッセージ 今必要な若者への支援

I I Y O 楽園
代表 煙山 享

私たちは一昨年、福島原発事故を逃れて淡路島に移住をしてきました。福島ではNPO法人を作り、環境啓発活動と若者自立支援を行ってきました。今の社会は、“勝ち負け”の価値観を私たちに押し付けてきます。親自身も知らないうちに責めたり、見放したりするなかで子どもたちは、生きづらさから「不登校」や「引きこもり」、「ニート」となっています。I I Y O 楽園では、そのように生きづらさを抱えている若者の自

立の手助けをしています。地域に支えられながらのボランティア活動や企業見学・委託事業を体験しての働くことの意味や、楽園での活動を通して自分の個性を発見し、他人との関わり方の練習をして自分を伝え、相手を受け入れる方法を学んでいきます。ここ淡路でもひきこもりの問題は深刻です。私たちは親も子も笑顔で暮らせることを目標に、若者の育ちを保証できる環境を作らなくてはいけないと心から思います。

私自身平成十六年の台風で家の前の道が滝のごとく流れ、家が孤立状態になった経験がある。一人だけいるだけでも不安なのに、突然台所の天井の一部が抜け落ちパニックになった。その時、向かいの家からかすかに聞こえてくる声とあかりが見えた。その瞬間、いつでも助けに来てくれると思えば不安が一掃された。何が起きるかわからない今日この頃、いざという時に頼りになるのは近所とのつながりだと思ふ。これから近所付き合いを大切にしていき、頼りになるおばちゃんになれたらと思う。

今、二人とも健在でいられるのもあの時、必死になって助け出してくれた近所の人たちのおかげだと感謝してやまない。

阪神淡路大震災から十八年たった今でも目をつぶれば、あの悲惨な光景が浮かぶ。両親が家の下敷きになつていると連絡が入った。わたしが到着した時、母親は近所の人たちの手によって助けられていたが、父親はまだ屋根の下敷きだった。

わが家の防災 Part2
災害を経験して思うこと

保育所での
防火・防災指導

南あわじ市消防団 なでしこ分団



青石分団長

山田副分団長



AED講習会

郷土を守る消防団の活躍は、地域の誰もが知るところですが、女性消防団の存在を知っていますか？兵庫県下で32団、そのうちの 하나가平成19年に発足した南あわじ市消防団「なでしこ分団」(愛称はチームサザンクロス)です。淡路島では南あわじ市だけにあり団員は20名。年齢も職業も様々な女性たちが活躍しています。発足当時から活躍している青石晴菜分団長(沼島在住)と、山田小百合副分団長(市在住)にお話を聞きました。

平成24年度は「福良うずまるフェスタ」での救命講習会や、湊小学校を会場とした市総合防災訓練に参加。幼稚園や保育所では紙芝居を使っての防火防災指導。園児が防火服を着ての放水体験のお手伝いもしました。また、さんさんネットによる火災予防ニュースの収録などいろいろな活動をしました。救命講習や応急手当普及員としての講習も受け、いざという時に備えています。特に力

を入れているのがAED(自動体外式除細動器)を使っての救命講習です。一人では何もできなくても講習を受けた人が何人か集まれば、倒れている人に駆け寄り声をかける勇気が生まれるのではないかと考え、より多くの講習会が開けるよう活動を続けているそうです。女性ならではの啓発活動が多いのですが、男性消防団員のように消防ポンプ点検も行い、平成27年度には全国女性操法大会にも出場が予定されており操法の訓練も始まるとか。平日の活動は仕事を持っている団員は参加しにくく、土日の活動は家庭を持つ団員は参加しにくいのが悩みの種。それでもきびきびと動く男性消防団員のご主人があまりにも素敵すぎて入団を決意した分団長、地域の為に何かできたらと活動を続けている副分団長。なでしこ分団員の皆さんは、地域を思う同じ思いで日々活動に励んでいます。応援隊:村上 紀代美・岡 八代井・坂本 厚子

各世代が力を発揮している 立神ふれあい県民交流広場

沼島音頭 ~白滝流し~



「立神ふれあい交流広場」は島のシンボルの上立神岩からの命名。ご存じ、南あわじ市沼島、勾玉の形をした国生み神話ゆかりの島からの情報です。

観光やエネルギーで、最近特に注目されていますが、島の人たちは、県民交流広場を通して子どもからシニアまで世代関係なく絆を強くしています。

「沼島を学ぼう」や「クリーン作戦」など、ポイントは地域

への愛着。特に、中学生が取り組む盆踊り「沼島音頭」は、独特の流れるような踊りと歌い手のリードが絶妙で、波にゆらけているような感じにつつまれます。この指導に若い世代の人たちが関わっています。

それぞれの世代が力を発揮している沼島の県民交流広場は、魅力あふれる沼島のエネルギー源となっています。生活創造活動専門員 大住 武義

- ・揚がれ希望の凧2013
- ・薬剤師の三田さんが贈る 笑顔と幸せ応援コーナー



揚がれ希望の凧 2013

被災地の空に、日本各地の空に、そして世界の空に



奈良昭彦さん

淡路市在住の大学非常勤講師奈良昭彦さんの呼びかけで、昨年に引き続き今年も「揚がれ！希望の凧2013」が開催されます。奈良さんがこの活動を始めきっかけは、東日本大震災で被災された方々のために自分に何かできることはないか？と考えた際、偶然インターネットでパレスチナのガザ地区で1万3000人の子供たちが一斉に凧を揚げたという記事を見つけたことでした。そして、奈良さんは「被災した方々のために日本だけでなく世界中で希望の凧を揚げれば、みんなが空を見上げ被災地と自分たちが今見ている空はつながっていることを意識できる。淡路島から自分たちの気持ちを伝えることができる。」と話してくださいました。

去年は、日本語だけでなく英語・中国語・韓国語でチラシを作りインターネットで呼びかけたところ、国内では22ヶ

所・海外でもタイ・アメリカ・ハンガリー・そしてガザ地区でも希望の凧が空を舞いました。奈良さんの今後の目標はガザ地区の子が福島に、福島の子がガザ地区にそれぞれ足を運んで凧あげをすることだそうです。

「chin up!」とは英語で「元気をだして!」という意味です。今年も3月10日兵庫県立淡路島公園芝生広場で凧を通してみんなで空を見上げ、日本中を元気にしましょう。私もぜひ参加したいと思います。また、事前に凧作り教室も行われるのでそちらも参加してみてくださいね。

寄稿:小谷 紗央里

凧作り教室(14:00~16:00)

3月2日 淡路文化会館

3月9日 けいせん保育園

凧あげ

3月10日 14:00~16:00

淡路島公園芝生広場



生活習慣アドバイザー・薬剤師の三田さんが贈る元気200% 笑顔と幸せ応援コーナー



三田 雅一先生



今月は五大疾患のひとつ、**精神疾患**についてです。五大疾患って何？患者数が多い疾患のことで、悪性新生物(癌)、心臓病、脳卒中、糖尿病、精神疾患をいいます。年間3万人を超える自殺者の9割は精神疾患に罹患していた可能性があるとされています。患者数は、急増していて300万人を超え一番多い疾患です。精神疾患とは、不眠症・うつ・パニック障害・認知症…のことで、脳(心)が疲れ2週間以上続くと誰でも罹ってしまう病気です。元気に挨拶(ありがとう!)ができない方、笑わない方、周りに関心がなくなった方は、要注意です。早めの予防・改善をおすすめします。



「もどいておいで私の元気」
岡部明美より

最大の治療 予防は、食治と適度な運動、寝入りばなの睡眠の質の改善です。

- ・朝の太陽をあびる。 **2週間続けると誰でも改善が実感できる方法!!!**
- ・家を出るまでに10回以上「ありがとう!」を言う。
- ・いただきます!ご馳走様でした!歯磨きのとき鏡にスマイル!
- ・一日2回深呼吸をする(朝と入浴時)。
- ・夕食以後カフェイン入りのお茶・コーヒー・紅茶は飲まない。
- ・入浴は夏:就寝2時間前、冬:就寝1時間前までに終える。
- ・半身浴(40度前後のお湯)で汗をかく。(深部体温を上げる)
- ・夜、月を見る。感じる。
- ・アルコールを飲みすぎない。
- ・病気で悩まない。



あなたが、自分の心とからだを痛めるような生き方をしているとき
不自然な生活習慣をやめないと
心が葛藤でくるしんでいるとき
からだは、病気という手段を使って、
あなたのいのちをすくおうとする
それは悲しいほど正確ないのちシステム
病気は、大自然のいのちのリズムや
自然のままのあなたの姿から
遠く生きていることへの警告
からだがあなただけ
生かすために投げかけた命綱
病気は、どこまでもどこまでも
あなたをいのちを守るうとする
あたたかな、いのちのシステム