



令和七年六月号(第八十四号)
 恵久美を元気にする会
 090-3184-4467
 カラー版はこちら



見守りは、子どもたちへの小さな栄養

恵久美防犯パトロール隊(見守り隊)

「おはようー!」「おはようございませす!」と元気な声が飛び交う朝。時には、ちよつぴり元気がない声が返ってくることもあります。「今日は休みかな?顔を見てないな」と思っていたら、車で登校する

姿を見かけて安心したり、「さつき行つたばかりなのに...」と忘れ物を取りに戻ってくる子がいったり。田んぼに落ちて泥だらけになった子を引き上げて洗ってあげたり、転んで膝から血を流す子にカットバ



ンで応急処置をしたり、お腹が痛くなった子にはトイレを貸してあげたり...。泣きながら登校してくる子には「元気出して行こうな」と声をかけて励まします。月曜日から金曜日まで、毎朝子どもたちの登校を見守る「見守り隊」は、こうしたさまざまな出来事に日々向き合ってい

ます。人生経験豊富な隊員たちは、ただ見守るだけでなく、時には子どもたちの「お助け隊」としても活躍しています。

現在、見守りルートは、泉屋から岡田東へ中通り、岡田東から岡田西へ中通り、上沖東へ中通り、向居へ中通り、町田へ中通り、辻南から辻北へ中通りの6ルート。10名の見守り隊がそれぞれに分担し、交差点での定点見守りや、通学路の付き添いを行なっています。

また、岡田小学校が毎月発行する行事予定表を把握しやすいように共有し合い、不審者情報や交通事故情報などはメールやグループLINEで迅速に連絡。緊急時にも適切に対応できるように、日頃から情報交換と連携を大切にしています。恵久美の見守り隊は、平成28年に有志により結成され、今年10年を迎えます。今後も地域と子どもたちをつなぐ存在として、安全・安心な登校を支えていきたいと思っています。見守りは「未来への小さな栄養」です。

(見守り隊 山本正司)

健康寿命を伸ばす、6分30秒の健康法

「恵久美ラジオ体操会」実施中



となっております。

発起人の大政敏夫さん(岡田東)は「一人でもやる覚悟だった」と振り返る。大政さんは全国ラジオ体操連盟公認一級指導士でもあり、ラジオ体操の魅力をこう語ります。

「ラジオ体操は2028年に100周年を迎えます。これほど長く続けられている背景には、日本人の勤勉さと健康を大切にする意識の高さがあると思います。継続することで、まるで漢方薬のように体にゆっくり効いてきます。血流やリンパの流れが改善され、筋肉に柔軟性が生まれ、肩こりや腰痛の緩和にもつながります。健康寿命を伸ばすには、正しい体操を毎日続けることが何より大切です」

恵久美ラジオ体操会は年齢や性別を問わず、誰でも気軽に参加できます。さわやかな朝の空気を感じながら、地域の仲間と一緒に一日を元気にスタートさせてみませんか?

(山本正司)

「ラジオ体操を始めてから毎朝決まった時間に起きられるようになった」「体を動かしてから一日が始まると、体が軽く感じる」——そんな声が寄せられる中、恵久美ラジオ体操会が始まって約1か月が経ちました。毎朝集まる参加者は15名から20名ほど。地域初の取り組みに不安もあった中で、まずまずの滑り出し

参加費
無料

遊びが子どもを強くする!

第5回

えくびこどもあそびランド

2025.6.22 (SUN)

AM9:00~PM12:00

恵久美グラウンド

(雨天時は中止です)



楽しい遊びが待っています。地区外の子どもたちもOK!
おともだちを誘って恵久美グラウンドへ遊びに来てね〜。

主催：恵久美を元気にする会

女性が困る避難所

小林防災士の防災豆知識

「物資としてナプキンを塊で置いてあると、そこから取っていくっていうのは気まずさがあって」先日「上田と女がDEEPに吠える夜」というテレビ番組で被災経験の

ある方がインタビュで答えていました。私も娘に生理用品を買ってきてと頼まれて、レデイ薬局に行った時に、売り場に並ぶ種類の多さにコーナーで立ち尽くしてしまっただけの事がありました。恥ずかしながら商品の名称ぐらいの知識しかなく、CMでも流

れていたのに、使用する時間帯でも違う事もその時気づきました。とある避難所では男性が生理用品を手渡しで一人に1個配布したという話があります。男として無知すぎるとも困ったものですね。全国の自治体の危機管理課の6割は女性担当がいなくて、幸いにも松前町には1名いらつしやいます。また恵久美の防災士も女性が多くいるのは頼もしい事です。ただ男性としては女性への問題はすべて任せるのではなく、課題がある事を知っておく事が問題解決の第一歩だと思えますので女性が困った避難所での具体例を一部紹介し



ます
● 着替えや授乳など目隠しが無い場所で困った
● トイレが不衛生で困った
● 炊き出しなどは女性だけがやらされた
● 性被害
● 生理用品がもらえなかった
他には小さなお子様連れの場合にも色々気を遣う場面が多く気が休まりません。女性の安心スペースを作るといって視点での避難所運営が重要課題になってきます。家族ごとにテントを割り振られた場合でも、義理の父と一緒にのスペースでは着替えが出来ないなど細かい所まで配慮が必要になってきます。
トイレも夜間離れた場所にある場合は女性や子供が被害に遭いやすいです。海外などでは商業施設でも男性と女性のトイレの場所を離して設置しています。場所の配慮やライトで明るくするなど、なるべく被害に遭わないような配置が理想です。避難所によっては夜間の寝る時には男

女別のエリアに分かれるなどの対応を取ったケースもあるそうです。

洗濯物を干すスペースでも男女別にする、もしくは下着などは色の濃い洗濯ネットに入れてネットごと干すという方法もあります。

ここまで書いたどの事例も調べて知っているだけで、自分で想像して配慮する事には難しいです。もし松前町で災害時に避難所が立ち上がった時には男性だけがリーダーになるのではなく、女性のリーダーも当然のように立てて欲しいと思います。

恵久美防災士 小林裕介

ご寄贈

寄贈品 長テーブル 10卓
寄贈者 おおにし鍼灸接骨院
恵久美コミュニティに寄贈してくださいました。感謝!

六月行事予定

・第5回恵久美 子ども遊びランド
令和7年6月22日(日)
恵久美グラウンド