

# えくび通信

令和八年二月号(第九十二号)

恵久美を元気にする会  
090-3184-4467

カラー版は  
こちら



## 第53回えひめこども美術展

### 上岡愛侑さん(岡田中1年) 特選受賞

文字が上手だと何が変わるのでしょうか。実はその力は、見た目以上に大きいといわれています。



(上沖東)が、書写部門(硬筆)で特選を受賞されました。愛侑さんは「がんばって練習してきたことを認めてもらえたことが、いちばんうれしかったです。努力すれば希望は叶うと感じました。応援してくれた家族や、担任の先生からのお祝いの言葉にも感謝しています」と笑顔で話してくれま

恵久美コミュニティにも、そんな「文字の力」を身につけようと日々努力を重ねている恵久美っ子がいます。

このほど、第53回えひめこども美術展(愛媛県教育委員会、愛媛新聞社など主催)において、岡田中

学校1年生の上岡愛侑さん

今は昔、竹取の翁といふ者ありけり。  
野山にまじりて竹を取りつつ、よろづの  
ことに使ひけり。名をば、さめさきの造  
となむいひける。  
その竹の中に、もと光る竹なむ一筋  
ありける。

一年 上岡 愛侑  
上岡 愛侑 松前・岡田中1年

した。地域の方からも「新聞を見たよ」「字がきれいだね」

と声をかけられたそうです。文字を書くうえで大切にしていることは、「何度も書き直さず、一字一字に集中して書くこと」。一字をおろそかに

しない姿勢が、今回の受賞につながったのでしょうか。小学2年生から習字教室に通い、高学年になるころには「乱れた心は乱れた字に、澄んだ心は澄んだ字になる。字を書くことは自分を写す絵」という言葉を、練習を通して実感したといいます。お兄さん二人も習字八段の上級者で、その影響も大きかったようです。将来は「自分も八段取得を目標に頑張りたい」と力強く語ってくれました。

丁寧な文字には、誠実さや落ち着き、思いやりを自然に伝える力があります。初対面でも、字ひとつで信頼感が生まれることがあります。

タイパ重視の時代だからこそ、少し立ち止まり、余白の時間にマウスをペンに持ち替えてみる——そんな価値を、愛侑さんの姿が教えてくれています。

(山本正司)

## 助けて欲しい人の声を

### 助けられる人に届けたい

#### 「個別避難計画」恵久美自主防災会

いつも町内の活動への温かいご理解、本当にありがとうございます。

私たちの町を「もっと優しく、もっと強い」場所にするための、とっても大切なお話をさせていただきます。

テーマは「個別避難計画」。ちよつと難しい言葉に聞こえますが、要するに「いざとい

う時、誰が誰をサポートするか、あらかじめ決めておく地図」のことです。

〔進捗率 愛媛県内で20%程度 内子町はほぼ100% 松前町はまだ10%未満?〕

実は今年の恵久美自主防災会には、大きな目標があります。まずは「7件」の計画を完成させること。そして来年も「7件」作り、いま支援を必要としている14名の皆さんの計画をすべて完了させ100%を目指したい!と意気込んでいます。



「えっ、まだできていないの?」と思われるかもかもしれませんね。実は現在、ようやく2件が

完了したところなんです。この2件は、特別なケアが必要な方々でした。福祉の専門家とも相談しながら、「どうすれば安全に福祉避難所まで移動できるか」を考え、ようやく形になりました。ハードルの高いケースでしたが、この経験が私たちの大きな自信になっています。ただ災害は明日くるかも知れません。災害が来る前には計画を作らねば意味がありません。

さて、ここからが本番です！

これから計画を作る14名の皆さんは、主に「足腰が少し不安な高齢者の方」です。避難先もいつもの指定避難所。これまでのケースよりは少しスムーズに進められるはずですが。そこで、恵久美の皆さんにお願いがあります。「お隣さんやご近所の方の『支援者』になつてくれないか？」と声をかけられたら、ぜひ前向きに考えてみてほしいのです。一人の要支援者に対して、二人の支援者。この「2人体制」がポイントです。「自分一人では背負わなきゃ」と思う

と荷が重いですが、二人いれば相談もできるし、どちらかが不在でも安心です。特別な技術はいりません。「一緒に避難所まで歩こう」「車椅子を押そう」という、その優しい気持ちで命を救います。

最近、悲しい言葉を耳にすることがあります。

「避難所で物資をあげたり、何かしてあげると、周りから『あれもして、これもして』と要求（クレクレ）されるから、目立たない方がいい」なんていう話です。でも、想像してみてください。みんなが「誰かが何かしてくれるのを待つだけ（クレクレ）」になつて、助けの手を隠し合つてしまつ町なんて、寂しいと思いませんか？

私は恵久美は、そんな町にはしたくない。誰かに頼りきりになるのではなく、「自分のできる備えは自分です。その上で、どうしても足りないところをみんなで補い合う」。そんな、誇らしい町でありたいと思うのです。「助けて」と言える勇気と、「い

いよ」と答えられる優しさ。その両方がある町なら、どんな災害が来ても、私たちはきつと立ち上がれます。

まずはこの「個別避難計画」を、一つひとつ丁寧に作っていきます。

組長さんがあなたのお宅のインターホンを鳴らした時は、ぜひ「恵久美の未来」を一緒に作る仲間として、お話を聞かせてくださいね。みんなで備えて、みんなで助かる。そんな恵久美を、一緒に作っていきましょう！

#### 個別避難計画・

##### よくある質問【Q&A】

Q1…支援者って、具体的に何をすればいいの？

A…特別なことはしなくてOK！「声かけ」と「一緒に歩くこと」がメインです。

例えば、地震や大雨の時に「避難が始まつたよ、一緒に行こう！」と声をかけ、指定の岡田中学校（水害時は北伊予小学校）まで安全に移動するお手伝いをお願いします。「2人体制」なので、1人で

無理をする必要はありません。

Q2…もし自分が留守の時に災害が起きたら…責任を感じます。

A…責任は問われません。「できる範囲で」が鉄則です！

愛媛県内の先行自治体（松山市など）でも、「支援者は善意の協力者であり、法的な責任は負わない」ことが大前提です。自分が避難するので精一杯の時は、自分の命を最優先してください。そのため「2人体制」です！

Q3…避難所で「クレクレ」と言われないか心配…。

A…恵久美は「お互い様」の精神で備えましょう！

「助けてもらう側」の方も、自分用の非常食や薬など、できる限りの準備（自助）を計画の中に盛り込んでいます。一方的に頼るのではなく、「みんな協力して避難所生活を乗り切る仲間」になるための計画ですので、安心してください。

恵久美防災士 小林裕介

## 春待つ桜蕾

立春も過ぎ、暦の上では春。冷たい風の中でも、植物たちは確かに季節の移ろいを感じ取っているようです。郷田収志さん宅（町田西）の早咲きの河津桜も、固く閉じていた蕾をふくらませ、開花の時を静かに待っています。厳寒の季節をじつと耐え、やがて花を咲かせるその姿は、私たちに希望を届けてくれます。

蕾張り

春をため込む

河津桜

満開の日も、すぐそこです。

（詠み人不明）  
（山本正司）

