



# えくび通信

令和八年四月号(第九十四号)

恵久美を元気にする会  
090-3184-4467

カラー版はこちら




カラーでご覧になるには右のQRコードからどうぞ。2026.3.31 撮影

## にこにこサロン恵久美

### 華咲く「お花見会」開催

去る3月31日(火)、伊予郡松前町中川原の「ひよこたん池公園」にて、にこにこサロン恵久美の皆さんによるお花見会が開かれました。当日は晴れたり曇ったりと少し不安定な空模様でしたが、春らしいやわらかな空気の中、25名の参加がありました。

このにこにこサロンは、松前町社会福祉協議会が進めている活動の一つで、ひとり暮らしの方や、日中家にいることが多く会話の機会が少ない高齢者の方々が、気軽に外出して交流できる場として続けられています。昼食やお茶を囲みながら、レクリエーションやゲームを楽しみ、心と体の元気づくり、寝たきりや認知症の予防にもつなげていくという取り組みです。

にこにこサロン恵久美では、その顕著な地域貢献活動が認められ、日本生命財団より令和3年度「2021生き生きシニア活動顕彰」を受賞いたしました。現在は民生児



童委員の大政千津子さん、大西松江さんを中心に、健康体操や室内ゲーム、七夕飾りづくりなど、年間を通じておよそ10回の活動が行われています。今回のお花見会は、その締めくくりとなる令和7年度最後の行事として実施されました。

公園の桜は三分咲きといったところでしたが、参加者の皆さんはそれぞれにお弁当を広げ、和やかなひとときを過

ごしていました。「久しぶりじゃね〜」「桜の下で食べるお弁当はやっぱりええね」という機会があると元気が出るわ」といった声もあちらこちらで聞かれ、自然と笑顔が広がっていました。

中には「まるで小学生の遠足みたいじゃね」と笑いながら話す方もおり、昔を思い出すような、どこか懐かしい雰囲気にも包まれていました。こうした集まりがあることで、顔なじみ同士のつながりが深まり、日々の暮らしの楽しみや安心感にもつながっているように感じられました。

また、スタッフの皆さんの細やかな気配りもあり、初めて参加された方もすぐに打ち解け、安心して過ごされている様子が印象的でした。こうした温かな雰囲気、このサロンの大きな魅力の一つと言えます。

これからも、にこにこサロン恵久美の活動が地域の中で続いていき、多くの方の元気な場となっていくことを願っています。

(山本正司)

## 春の恵久美防災

日常に安心を忍ばせる

恵久美の皆さん、

こんにちは！

桜も咲き始め、新生活が始まる。新しい環境ってワクワクするし、ちょっとスリリングですよね。でも、そんな胸が高鳴る「ハレの日」だからこそ、僕はこの大好きな町で、大切な日常をしっかりと守り抜くための準備もしておきたい。今日は、知っているだけで毎日が頼もしくなる春の知恵をお届けします。

写真一枚が、未来の自分を支えるお守りになる

新生活で部屋の模様替えをするのは楽しい。そこで一つ、今のうちにやってほしいアク



ションがあります。それは、部屋の四隅から今の風景を写真に撮っておく。これだけです。もし地震で部屋の様子が一変してしまつたとき、罹災

証明や保険の手続きで元の状態を証明する写真は、家族の生活再建を助ける大きな力になります。片付けが終わつた理想の部屋を、今のうちにスマホに収めておいてください

ね。アナログな魔法のカードを持つ

今の時代、スマホの充電が切れたら大切な人の番号すら分からないことがほとんど。デジタルが使えないとき、最後に頼りになるのは紙と鉛筆のよう

なシンプルな道具です。家族の連絡先を書いたアナログ連絡カードを作つて、お子さんのランドセルに忍ばせてあげて。実は、公衆電話は災害時に優先的につながる仕組みになっています。恵久美の近くなら、岡田駅の前などに設置されています。散

歩のついでに場所を確認して、10円玉数枚と一緒にカードを持たせる。これが家族を繋ぐ魔法のアイテムになります。

挨拶は、町を優しく包むネットワーク

散歩が気持ちいいこの季節。新しく越してきた人を見かけたら、ぜひ笑顔で挨拶をしてみてください。防災の最大の武器は、高価な備蓄品だけではありません。それは顔見知りの多さという、目に見えない温かなネットワーク

です。あのお宅には足の悪いおじいちゃんがおるな、あの子は今年から一年生やけん。そんな何気ない気づきが、いざという時の助け合いに直結します。この町全体を、みんなで支え合える最高の場所にしていきましょう。

春の光に包まれる恵久美の町。少しの知恵をカバンに詰め込んで、最高の一步を踏み出しましょう！

私達は絶対に、誰も取り残さない

恵久美防災士 小林裕介

## コロナ禍を経験した子どもたちの巣立ち

「子どもを育てるには、村全体の力が必要」と語られる言葉は、ヒラリー・クリントンが広く紹介したもので、子どもは家庭だけでなく、学校や地域の中での関わりや体験を通して育つという大切な意味を持っています。見守りや声かけ、何気ない交流の一つひとつが、子どもたちの成長を支える糧となります。

しかし、2026年3月に高校を卒業した子どもたちは、中学生として過ごすべき大切な3年間において、地域との関わりを十分に持つことができませんでした。

2019年から始まつたコロナ禍により、恵久美地区でも三代交流大運動会や春祭り、秋祭りなどの行事が中止となり、本来であれば地域の中で役割を担い、周囲からの温かなまなざしを受けながら成長する機会が失われてしまいました。進行役を務めたり、下級生を見守ったり、地域の

一員として活躍する場合は、多くの学びと自信につながる貴重な経験だったはず。こうした経験の機会を十分に与えられなかったことは、大人としても心残りの一つです。子どもたちとともに地域で過ごす時間の大切さを、あらためて実感させられました。

それでも、これから社会へと羽ばたいていく若者たちが、この時期を乗り越えた日々を糧にし、いつか「ええ経験やつた」と振り返ることができる人生を歩んでくれることを願っています。地域としても、これから先の歩みを温かく見守り、支えていきたいものです。

さらに、地域の行事や日常のふれあいを持つ力は決して小さなものではありません。あいさつを交わすこと、顔を覚えてもらうこと、誰かに見守られているという安心感、子どもたちの心を豊かに育てます。こうした機会を大切にしながら、世代を超えたつながりを再び築いていくことが求められています。

(山本正司)