

人を信じる

能登半島地震1.5次避難所活動をおおして

一月一日元日の夕方に突如能登半島に起こった地震により多くの市民が犠牲になりました。テレビのニュースで過酷な状況が刻々と入ってきます。

そんなときこんな自分でも被災地で何かできないかなと漫然と思っていたところ兵庫県介護福祉士会からの連絡で「石川県介護福祉士会が



体育館内全景



避難テント



善意のテレホンカード

わ総合スポーツセンター1.5次避難所」に赴き活動をしてきました。

活動

1.5時避難所は介護が必要な高齢者が、珠洲市等激震地域から一時的に避難する為の「中継地」でした。広い駐車場にDMATの緊急車両が頻りに被災者さんを搬送してきます。

いしかわ総合スポーツセンターは体育館が大、中、小と三つ並んでおり、大は一般被災者、中は要支援1・2及び要介護1・2の自立された被災高齢者、小は要介護3以上介護度の高い被災高齢者さんが避難されていて、私は要介護3以上の避難所

に配属されました。朝六時から一九時までが活動時間。バスもタクシーも当然ありません。金沢に着いて用意されたホテルの前にある観光協会に飛び込んで、偶然空いていた一台の電動自転車をもつて三日間料金を前払いして、雪が残る片道七キロの道のりを一時間かけて通いました。

現地でしか見えないもの

①二〇代、三〇代の若い看護師や介護士が全国から集まって必死に活動している姿を見て「日本もまだまだ捨てたもんじゃない」と心強く感じました。

②支援物資の中に、衣料メーカーから提供の寒さをしのぐために新しい衣料が沢山ありましたが、どれも化繊で出来ており、空気の乾燥しきつた避難所内での着用には適していませんでした。皆さん一ヶ月入浴出来ておらず高齢の方には乾燥と痒みを緩和させるためには「綿」の下着が必要でした。

洗濯に使う水がないので、着ている肌着を裏返しにして着てもらったり、タオルも支援物資の中にあつたのですが、新しいタオルは、一度水を通して洗わないと糊が残っていて、そのままでは使えません。善意は理解出来ませんが、現地に行つてみないと見えないものが多くあります。

③避難所の体育館にはコンセントが少ないのでスマートフォンを充電するにも、なかなか出来ないのです。また電波の状態も良くない。少ない公衆電話のそばにメッセージが書き込まれた善意のテレホンカードが置かれ、公衆電話が活躍していました。

④食事は全て誤嚥（ごえん）を防ぐ為に「ペースト食」とロミのついたお茶の提供。温める電気ポットもなく、全て常温で冷たい物の提供で、暖かいお茶や咀嚼（そしゃく）や嚥下（えんげ）に問題のない高齢者さんには「普通食」を召し上がって頂きたいのですが、せめて暖かいお茶だけでも思っ日々でした。

⑤食事の数はじゅうぶんに有りました。しかし、バリエーションが乏しく、三食（三食）同じメニューの日もありました。

⑥極限状態で命をつなぐ為には仕方がないのかもしれませんが、（〇〇）（生活の質）が低下していくさまを見るのは忍び難いものがありました。「食事は命のエネルギー」を痛感しました。

借りたジャンパー

帰り際に主催者から借りて着用していたジャンパーを洗ってから返そうと思いついたら、「いやそれはまた着てもらって、今の予定では三月一杯はこの避難所が開いていますので、それを着てまた支援に来てください」と言われて温かい気持ちをもらって、そのまま持ち帰り自宅にあります。

帰りの車内

大阪行きサンダーバード車内で、「もし南海トラフ地震が起きたら兵庫はどうなるのか？」と考ながら、神戸に帰ったら二日〜三日は生きていられるように水、食料、医薬品、着替えは準備しておこう。

スマホ用バッテリーを買おう。そして常に充電しておこう。使いさしのテレフォカードそして、十

円及び百円硬貨を多く用意しておこう。

出来るだけ生き残るための非常用避難セットの準備が出来たら、後は一人を信じて「助けを待つようにする。時間はかかるだろうが救助は必ず来る。」

揺れる車両の中で、今回のボランティア活動を思い出しながら、これだけは確信が持てました。

後日談

三月に入って、主催者の石川県介護福祉会と日本介護福祉会より「二月末をもって無事に被災者さんが必要な所に振り分けることができ避難所を閉鎖することができました。ありがとうございました」という礼状が届きました。

このことで能登半島地震によって緊急を要する被災者となられた高齢者の避難は、終了したということになりました。(兵庫県阪神断酒会真砂)

災害時の

応急給水について

災害が起こったときに困るのが水です。農林水産省や東京消防庁のガイドラインによると、災害時に飲料水として必要な量は、一人一日当たり一リットルとされています。ただし、調理に必要な水を含めると三リットル程度が必要で、飲料水以外にも生活用水が必要です。災害

が起ったとき、この際自宅近くの「災害時給水ポイント」を調べてみていかがでしょうか？ (昭)



神戸市水道局
「災害時の応急給水」
<https://kobe-wb.jp/oukyuukyuu>

害時は最低でも三日できれば一週間分の飲料水を確保することが推奨されています。

神戸市の場合、阪神淡路大震災の経験や



松村語録に学ぶ

会員は断酒歴に関係なく平等である

福沢諭吉の有名な言葉に「天は人の上に人を造らず、人の下に人を造らず」があります。「人はみんな平等なんだ」と言う事ですね。

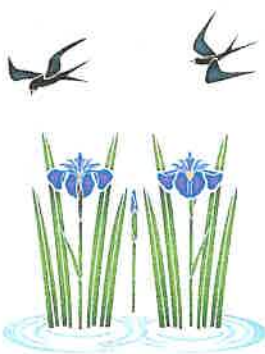
断酒会の役員になるとよく「偉いさんやなあ」と冷やかしく交じりて言われる事がままあります。そんな時、大概の人は「身体がえらいだけやわ」と否定するのですが、断酒会は組織の運営上理事長とか会長を置きますが、一般企業や会社と違って役職上の上下関係はありません。また、断酒歴が長いからといってその人を特別扱いにもしません。

別の言い方をすると「新しい・古い」の比較で、その人物の評価・優劣の論じられないのが断酒会の世界です。

我々は、アルコール依存症というレッテルを貼られ有形無形の差別をうけてきました。だから断酒会の中では、いかなる差

別もあってはならないのです。断酒歴の長い人の大半は、初心者に対し豊富な経験に基づいたアドバイスをしますが、何を勘違いしたのか自分で自分がえらいから役職についたと思った、時に上から目線で命令口調でものを言ったり、説教めいた話をする人がいます。こうなると断酒会は正常に機能しなくなります。心の誓いに「これから例会に出席して酒を断ち、新しい自分をつくる努力をいたします。」とあります。断酒歴に関係なく日々精進していかねければならないと思います。

(路生)



高取山

高取山

高取山は、兵庫県神戸市須磨区と長田区の区界に存在する山です。標高三三八・八m「たかとりやま」とも呼ばれるようだが、地元の人たちは親しみを込めて『たかとりさん』と呼ばれています。

六甲山全山縦走のコースとして知られ、毎日登山の草分け的存在ともいわれられています。

今回は育英高校近くに入り口がある「一宮コース」から入っていくことになりました。住宅が連なる中、坂を進み新緑の登山道に入ってきました。



紙パックの酒

登山道は、途中手すりのついた階段もあって、コンクリート舗装のため歩きやすくなっています。

登って行くといつの男性が歩みの遅い私を追い抜いて行き、ふとその人の左手を見ると小さい紙パックのお酒がしつかり握られているのを見つけて、心の中で頂上上がった時の「御褒美」だとアール症の私は微笑でしました。

ケーブルカーの計画

山頂まで登る手段は、公共交通がないのはもったいないこと、自動車道路すら整備されていません。そのため高取山に登るのは、車では登れず徒歩のみとなっています。インターネットを調べていたら、昭和の初期にはケーブルカーの計画があったことがわかりました。参詣の便の向上と共に、ケーブルカー周辺の住宅開発を目論んでの計画でした。

しかし、昭和初期に経済不況となり、その煽りでケーブル計画や高取山の開発計画は、儚くも水泡と帰すこととなってしまったのです。

堰堤 工事

「禅昌寺第三堰堤工事」という新しい堰堤（えんてい）を建設するために、工事資材を運ぶ索道（せいくぼつ）が設置されていました。

あじさい 歌壇

短歌

いかにしてラムネの瓶にビー玉を
この謎解けるかアルキメデスよ
ふた親に香華たやさぬ日々なれど
ときに位牌の忌日確かむ

俳句

若鮎の堰（せき）跳びこえる雄々しさよ
古新聞折りて端午の兜かな

路生

路生



山頂近く登山道に、仮設の骨組みに緑の

いご苦労様と言いた

ビニールで囲ったトンネルの出入口に警備員さんが立っていました。仕事をはいえ下からこんな高いところまで毎日

「ビューポイントサイン」が山頂の高取神社本殿前に設置されています。私が行ったときは黄砂の影響で霞みかかっており、本来は見えるはずの関西空港が全く見えなくて、ポートアイランドにある神戸空港さえ見えない状態でした。（昭）

ビューポイントサイン
高取山の頂上からの眺望景観は「神戸らしい眺望観50選、10選」に選ばれており、縫い針を模した「ビューポイントサイン」が山頂の高取神社本殿前に設置されています。私が行ったときは黄砂の影響で霞みかかっており、本来は見えるはずの関西空港が全く見えなくて、ポートアイランドにある神戸空港さえ見えない状態でした。（昭）

大会・研修会だより

第三回虹の会

京都幸社セミナー

二月一七日〜一八日
京都新聞法会館において開催されました。
参加者数七十五名

(下林)

東播断酒会

創立九周年一日研修会

二月二五日加古川市総合福祉会館において開催されました。
昨年は、半日の研修会の開催でしたが、雨の中多くの朋友が参加する四年ぶりの一日研修会が開催されました。

また、これまでコロナ禍でなかった珈琲コーナーが復活していました。参加者数一三六名(卓)

中部フロック

春華一泊研修会愛知

三月二日、三日すいとびあ江南において開催されました。参加者数一二〇名

(下林)

第三回ひびく

一日研修会

三月一〇日ホテル琵琶湖において開催されました。参加者数一二二名(下林)

第三回

三重一日研修会

三重県人権センターにおいて開催されました。参加者数約八〇名(卓)

兵庫東阪神断酒会

四五周年一日研修会

三月一〇日サンシビック尼崎において開催されました。
基調講演はただしメンタルクリニック田中院長が行いました。参加者数二四二名(泓上)

若屋断酒会

家族研修会

三月三一日若屋市保健福祉センターにおいて開催されました。
西川京子氏のお話

は非常にわかりやすい講演でした。

医療五名、クリニック七名、朋友断酒会九三名、若屋断酒会一六名、一般九名、一三〇名の参加がありました。(西藤)

大阪市断酒連合会

第三〇回一日研修会

三月三一日コミュニティプラザ平野において開催されました。参加者数二九三名(前垣)

尼崎市断酒会

第一一回一日研修会

四月七日尼崎市立小田南生涯学習プラザにおいて開催されました。

行政・医療二名、朋友断酒会二二名、一般一二名、尼崎市断酒会三三名、合計二七八名の参加がありました。(下林)

第五九回中国断酒フロック

(広島大会)

四月七日広島国際会議場(フェニックスホール)において

開催されました。行政三〇名、医療六二名、朋友四五六名、療養生四一名、一般二五名、合計六一四名の参加がありました。(卓)

第五九回四国フロック

(香川)大会

四月一四日綾歌総合文化会館アイレックスにおいて開催されました。
行政二六名、医療二七名、断酒会三六〇名、療養生二二名、一般二五名、合計四五〇名の参加がありました。(下林)

編集後記

◇思い起こせば四年前新型コロナウイルス感染症が猛威をふるいはじめてから断酒会の大会・研修会が中止になりました。

新型コロナウイルス感染症の五類感染症移行され、徐々に大会研修会が再開してくるようになってきて嬉しく思います。

◇我が家の家庭菜園のグリーンアスパラガスが旬をむかえています。

植え初めのころは土筆のような細いものしか出てこなくて三年ほど経って、ようやくスパーなどで見かける大きなグリーンアスパラガスが採れるようになりました。

グリーンアスパラガスは、年数がたつて地下茎が太くならないと太いものがないのです。
料理としては、湯がいてそのまま岩塩やドレッシングを振

りかけて食べたり、ベーコンと炒めたり

しています。(昭)



神戸市断酒会『虹の会』 第1回一日研修会



令和6年 6月23日(日)
10:00~16:00
開催会場: 兵庫区文化センター講習室
最寄り駅: JR 兵庫駅