

# 東部教育事務所社教便り『社窓』



No.25 (平成26年2月)  
「東部地区の婦人会研修会報告」

所在地：安芸市矢ノ丸1-4-36

TEL：0887-34-3591 (百々)

FAX：0887-34-3592 (大谷)

E-mail：310304@ken.pref.kochi.lg.jp

寒さ厳しい折、東部教育事務所管内の香美・香南地区（1月28日、於：奥物部ふれあいプラザ）と安芸地区（2月20日、於：奈半利町町民会館）におきまして、婦人会研修会が開催されましたので、その様子をお知らせします。婦人会は、よりよい地域社会づくりのため、男女共同参画の実現や青少年の健全育成、家庭生活並びに社会生活の刷新、少子高齢化社会への支援、地域社会の福祉増進などの実現に努めることを目的として、日々活動しています。

両会場とも多数の会員の参加があり、親睦を深めながら有意義な研修を行いました。

## 「体操で地域を元気に」 香南市・香美市連合婦人会 合同研修会から

午前中の研修では、高知県立大学研究員（理学療法士）の元吉 明さんによる「体操で地域を元気に」と題する講演 & ミニコンサートがありました。軽妙な語り口に、会場全体が笑いに包まれながら進みました。

お話の中で、笑うことの効果について、①筋肉が緩んで、血液量が増える ②脳が刺激され、免疫機能活性ホルモンが分泌される ③がん細胞の殺し屋として有名なナチュラルキラー細胞が活性化される ことなどが挙げられました。ストレス発散や身体の免疫力をアップさせるために効果があるということでした。腹の立つことがあっても、3秒間鏡の前で笑うだけで効果があるそうです。

また、昨今の医療は、治療から予防にも重きが置かれるようになり、元吉さんご自身が作成に携われた寝たきり（転倒）予防のための「元気体操」を紹介して下さいました。この体操は、安芸病院の患者さんから曲をつけて欲しいと依頼され、作曲し歌っているうちに地元で人気が出始め、地域住民の方から歌に体操をつけて欲しいと依頼され、保健所の職員の方や高知女子大学の佐藤教授らの指導の下、完成したそうです。現在も、安芸市などで介護予防事業に取り入れられています。講演の終わりの、ミニコンサートの中では、高知県内の各地域別の歌詞に変え、「南国高知に来てみいや～」と歌いながら、参加者と一緒に「元気体操」をしました。笑いあり、運動ありの健康的な時間を過ごしました。

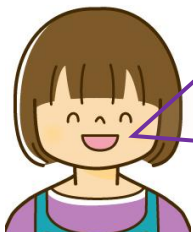
午後からは、両市の婦人会代表による活動報告の後、お楽しみ交流会が開かれました。おなじみアンパンマンの「サンサンたいそう」の曲に合わせて、何度も体を動かしました。その後、ジャンケン列車を行い、今日のお土産抽選の順番を決め、ステージに隠されたお土産をいただきました。今日の講演や活動発表、元気体操などとおして、健康は元より、人と人の交流、各地域の活性化、高知の元気につながることを期待します。



<講演の様子>

### <研修会の感想から>

午前中の元気体操に、午後のサンサンたいそうと、一日体をよく動かしたわ。「南国高知に来てみいや」の歌は、高知県の各市町村を紹介しながら、体操できるので、地域おこしと健康づくりを兼ねていいわ。



元吉さんの楽しいお話に、腹を抱えて笑いました。やっぱり笑いは周りの人も、地域も明るくするわ。

毎日笑って、免疫力をアップして、若さを保ちながら、これからも婦人会活動に励みたいと思いました。健康と元気が一番！





<元気いっぱい「サンサンたいそう」中>



<お土産は何かな～！？>

## 「どうする！？ 大災害時の避難行動要支援者」 安芸都市連合婦人会 管内交流研修会から

午前中の研修は、「大災害時における避難行動要支援者の命を救うために ～地域で始める共助の進め方～」と題して、当教育事務所の大谷（筆者）が行いました。まず、東日本大震災の実状について、震源域が海上にあり、激しい揺れによる建築物の構造的な破壊はそれほどなかったものの、津波による人やモノの被害が甚大であったこと。そして、今なお震災（余震、震災関連死、放射能、風評被害、風化など）が続いていることをお伝えしました。次に、いずれ起こるであろう南海トラフ地震について、陸地も震源域にかかるため長時間激しい揺れ（建物の構造的な破壊大）が続き、室戸岬周辺では短時間に巨大津波が到達する可能性があることをお伝えし、高知大学の岡村教授が紹介して下さった予想される津波の映像を視聴しました。



<講演の様子>

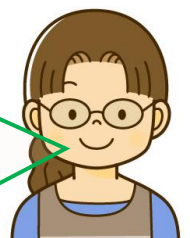
その後、高知県が公開している高知県東部地域の津波浸水予測図と津波浸水（30cm）予測時間図を本研修会に参加している参加市町村ごとに説明し、大災害時に手助けが必要となる避難行動要支援者（以下、要支援者）の命を救うためにどのような取組が必要なのかを話していきました。要支援者は大災害の発生とともに困難なときを過ごすことになります。減災のために、地域でどんなことができるか。四万十市興津地区や高知市薊野西町公民館、安芸市川向地区、仙台市の取組などを例に話しました。

### <講演の感想>



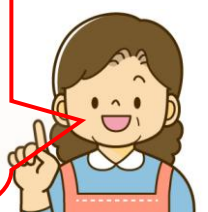
地域でも色々な取組をしていますが、まだまだ足りないことばかりです。地域での勉強会や避難訓練は、何度でも続けていくべきだと思いました。

今までの考え方が甘かったです。足腰が弱っている親がいて、どうしようと困っていました。私たちの地域も高齢化が進んでいるので、今日のお話を参考に、みんなで話し合いたいです。



あれほど衝撃を受けた東日本大震災のことも、記憶が薄れていました。巨大地震後の生活も心配です。避難場所の安全性やその後の生活など不安です。

第一は自助ですが、共助のためには、地域みんなの助け合いがいちばん大切だと思います。相手のことを思いやる心を持ち、楽しく過ごしていきましょう！



※ 避難行動要支援者とは、要配慮者（災害時に限定せず一般的に配慮を要する高齢者や障害児者など）の中でも、災害時に自ら避難することが困難な人であり、円滑かつ迅速に避難するために支援を必要とする人のこと。

昼食時に、奈半利町婦人会が用意して下さった豪華なお弁当を食べながら、「高知家の唄」の動画を視聴しました。香美市・香南市連合婦人会で、「高知家の唄をご存じですか？」と質問したところ、ほとんどの方が「知らない」とのことでした。そこで、安芸郡市の方も同様だと思い、ほのぼのとした高知家の唄の動画を3回も流しました。曲に合わせて健康体操をつくるなど、安芸郡市に広まることを期待します。



<美味しくボリューム満点のお弁当>

午後の部は、お待ちかねの「楽しい婦人会」。司会者の楽しい話術と切れのよい笛の号令のもと、各市町村からの体操や民踊、踊などが披露され、大変盛り上がりました。



<3B体操「男の嘘」安田町>



<民踊「おいらの船は300トン」室戸市>



<踊「また君に恋してる」北川村>



<民踊「新庄節」東洋町>



<踊「麦畑」安芸市>



<踊「一杯のコーヒーから」奈半利町>



**高知家の唄**  
— ちゃぶ台と家族写真 —

作詞 カツオ人間と高知家  
作曲 岡本真夜  
うた 高知家のお姉さん（島崎和歌子）

<http://www.pref.kochi.lg.jp/>

「高知家の唄」の動画は  
こちらにアクセスを！

来年度の管内交流研修会は、安田町で開催される予定です。研修はもちろんのこと、午後の楽しいひとときも楽しみです。「やっぱり婦人会！」を合言葉に、会員数増を目指し、さらに活動の輪が広がりますように。