



■八木山に地域福祉のプラットフォーム誕生！

①「八木山テラス」計画進行中！

動物公園駅から歩いて10分、日赤病院の隣の緑地、かつては荒れていて誰も寄り付かなかった金剛沢緑地、今や、ここは軽井沢？とも思える「八木山テラス」、令和2年に結成された金剛沢緑地愛護協力会やボランティアなどの皆の力で大きく変身しました。日赤病院に来院する人の憩いの場となっており、散歩に訪れる人も増えました。ソリやフリスビーで遊ぶ子供たちもいます。老若男女・地域・世代を超えた交流の場となっています。



★インターネットで「八木山テラス」を検索してみてください。活動の内容が見られます。

②「動物公園駅前ガーデン」誕生！

「動物公園駅前ガーデン」は、八木山にお住まいの方や行楽に訪れた方、大学生から、最初に目に入る光景に工夫がないので心むく工夫をしては、との意見が寄せられ、「動物公園駅前ガーデン愛護会」を立ち上げ、早速 花壇作り助成を申込み令和2年8月から本格的に活動しました。花壇づくりにおいて、ハーブの会からハーブ苗の提供、YARVOG 様より各種花種子の提供を受けました。10月の秋花は、パンジー、矢車草、葉ボタンを購入し11月21日に23名の会員で植栽をしました。冬場の現在でも、会員が積極的にガーデンに訪れ、花殻摘みや水まきをしております。



～トピックス～

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、色んな活動が中止となっています。また、「3密を避ける」と言われていても、災害が発生した時などは人が集まることは避けることはできません。

そこで、八木山地区社会福祉協議会では町内会や老人クラブ等が安心して会議などを開催するための支援として、「非接触式電子体温計」を全町内会に贈与いたしました。町内会などが参加者の体温チェックをすることで少しでも安心して参加していただけるのではないかと思います。



～ご挨拶～

常日頃、本会の運営につきまして、多大なご支援とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

久しぶりにこの冬、寒波と雪の降る日が続く、坂のある八木山では皆様雪かきに苦労したことと思います。又、コロナで外出もままならず、地域団体合も減り、八木山地区社協の活動も今一つでした。明るい希望が持てる話では、高齢者のコロナワクチン接種が4月から始まると思います。まずは皆様それぞれでコロナ感染対策をしっかりとし、健康に留意し体力をつけておきましょう。今年には東京オリンピックの開催もあり、楽しみな思い出多い年にしたいものです。



八木山地区社会福祉協議会会長 佐藤 昭

Withコロナ時代の防災について

「自分の命を守る避難行動を」という呼び掛けをよく耳にしますが、「避難＝避難所への移動」ではありません。自分が置かれた状況に即した「難を避ける行動」が避難です。

迫りくる巨大台風。
いつ来るかわからない地震。

見えない侵入者**新型コロナウイルス**。
災害が発生したら、とにかく避難所へ…とお考えではないでしょうか？
想像してみてください、

避難所に、大勢の人が一気に集まったら…
まず直面するのが3密とトイレの問題、そしてプライバシーの確保や食事・睡眠の不自由さが襲ってきます。
夏の酷暑、冬の底冷えも加わります。
であるならば……

公助 指定避難所の収容可能世帯

仙台市の避難所運営マニュアル「新型コロナウイルス対策追加事項」によると「居住スペース内の密集や密接を避けるため、各世帯が間隔をあけて滞在できるよう、幅2mの通路を確保して収容できる人数や世帯数」とされ、それに基づいて計算された収容可能世帯数は次の通りです。

コロナ下での指定避難所の収容可能世帯

八木山小学校 19組
八木山中学校 26組
芦の口小学校 30組

※しかも、高台にある八木山の避難所には、他の河川沿いの地域の人が洪水等で避難してきます。

※特養等の「福祉避難所」には、担当のケアマネを通じて避難することになります。

住み慣れたわが家で避難生活 が送れば…… 「在宅避難」という選択肢



無事 → 安全

『在宅避難』

※「知人宅、親戚宅避難も含む」

「避難＝避難所への移動」ではありません。自分が置かれた状況に即した「難を避ける行動」が避難です。

八木山地区は水害や崖崩れ等の少ない地域です。
家族の無事と家屋の安全が確認されたら、迷うことなく「在宅避難」です！

自助

〈在宅避難生活への備え〉

必要物品の用意

- 食糧や飲料水(1人1日3リットル)を3日から7日分以上用意しておきましょう(循環型備蓄)。
- 生活用水は、ポリタンクなどで備えておきましょう。
- 災害時用の簡易トイレを用意しておきましょう。
- カセットコンロ、ガスボンベ(予備も)を備えておきましょう。
- 懐中電灯・ラジオ(手動式)・電池(携帯電話のバッテリーも)などの備蓄をしておきましょう
- 自分専用のもなどで、なくては困る日用品を用意しておきましょう。(例)メガネ、コンタクトレンズ、生理用品、おむつ、哺乳瓶、補聴器など

家具類の転倒・落下防止対策など

- 家具を安全に配置する。
- 家具の転倒や移動を防止する措置をとる。
- 棚の中の収納を工夫する。
- 通路や出入り口付近には家具や荷物を置かない。
- 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る

地域力でサポート

公助の限界と在宅避難をサポートする「共助の体制」(=地域力)

共助



- 町内会組織(班長・自主防災・SBL)
- 各地区民生委員児童委員
- 等プロジェクト

- ①震度5強以上での安否確認・救援体制
- ②大規模停電・大雪時等の救援体制
- ③防災機材・食料等の備蓄
- ④情報連絡網の整備

(例1)大雨時、一人暮らし高齢者等に電話で安否を確認し、不安の解消に努めている

(例2)非常時の必要物品について在宅避難のサポートを行っている

(例3)防災訓練を行い、避難訓練や資機材の習熟訓練や非常食の炊き出し訓練で地域の安心につながっている

本町一丁目楽友会	本町第一町内会	46名	クラブ なし	年会費1,500 円
-----------------	---------	-----	--------	------------

当会の例年の活動は、総会、新年会、お茶会(年2~3回)、ウォーキング、会報の配布(毎月)、さらに3年前から始めた有志による地下鉄八木山動物公園駅東口花壇の管理が主な内容ですが、去年はウォーキングと会報の発行、花壇の管理のみでした。9月に名取市閑上に行き、震災メモリアル公園、震災復興伝承館、かわまちてらすを訪れ、改めて被災の大きさを実感しました。また、11月には、野草園を訪れ、秋晴れの下、散策したり、マスクをつけて合唱したりして楽しいときを過ごしました。
早くコロナウイルスが終息し、楽しく語り合える日の来ることを願っております。



名取閑上でのウォーキング

松の実会	松が丘町内会	45名	6クラブ	年会費2,500 円
-------------	--------	-----	------	------------

「松の実会」は、松が丘町内会にあり、会員数は45名で活動しております。サークルは6つありますが今回は民謡教室の活動を紹介します。毎月第二・第四の木曜日、午後1時から3時までの2時間の練習となります。特長は、三味線・尺八・お囃子がついていることで唄の上達が早くしっかりと勉強できることです。総勢9~10名で毎回練習しております。老人ホーム、ディサービス等の慰問活動もしております。



松が丘集会所での「民謡教室」

本町二丁目楽友会	本町二丁目町内会	88名	7クラブ	年会費1,500 円
-----------------	----------	-----	------	------------

「本町二丁目楽友会」は、八木山本町二丁目町内会にある老人クラブです。会員数は88名で、会員を14班に分け、14人の班幹事で活動。毎月会員に配布しています「楽友会たより」は老人クラブ発足以来続いており、今月の1月号で277号になりました。
懸念されてますコロナウイルスも4月よりワクチンが接種される予定とのこと、一日も早くサークル活動・諸行事が再開されることを祈っております。



ウォーキングで美術館へ

悠々クラブ青葉会	青葉苑町内会	40名	5クラブ	年会費 男性1,500円 女性500円
-----------------	--------	-----	------	---------------------

悠々クラブ青葉会は、青葉苑町内会と隣接するさつき町内会のメンバー構成で活動しています。今年度はコロナ感染拡大防止の観点から活動は自粛せざるを得ない状況ですが、屋外での行事活動の「おおとや公園」花壇植栽整備清掃は通常通りに4~11月まで8回、また健康ウォーキングは春・秋と2回、秋に開催の「日帰り親睦旅行会」の行事活動は実施してまいりました。
コロナウイルスの早い終息を願い、好日庵で普段通りのサークル活動ができるよう祈っています。



おおとや公園花壇の花の寄せ植え作業

緑花クラブ	緑花町内会	48名	4クラブ	年会費2,000円(令和2年は1,000円)
--------------	-------	-----	------	------------------------

結成して20年、当時会員になられた方々はベテラン会員として活動されていきます。今年は何をするにも自粛、3密を避けるように心がけてきました。今、活動している民謡、太極拳、健康マージャンは時間を短縮して、また、サロンやすこやかクラブは回数を抑えて行っています。いつもは盛り上がるサロンも皆さん控えめです。これからも今できることを話し合いながら取り組んでいきたい。
このコロナ禍が終息したら体力測定やスポーツセミナーに積極的に参加して会員の健康づくりに役立てていきたいと思っております。

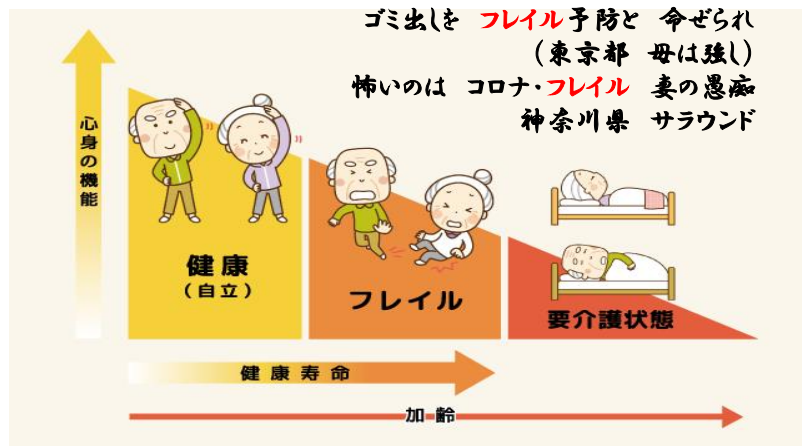


11月11日 ウォーキング 定義山

■Withコロナと「フレイル予防」

フレイルは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty(虚弱)」の日本語訳です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。

具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。



コロナ対策では、三密を避ける、街中には出歩くな、飲むな、騒ぐな……つまり家の中でジッとしていると……そうすると筋力が衰えて虚弱体質になる……

そうすると、専門用語で言うと、「Withコロナ時代における健康二次被害」がでてくる……(´_`A

それは困るので、適度に運動してくださいということ。

65歳以上の男性は7,000歩、女性は6000歩が目安だそうです。

「八木山地区社会福祉協議会推薦」のフレイル予防のためのモデル散歩コース



このコースで総行程1.0km、歩幅を50cmとして計算すると2000歩、そうするとWithコロナ時代の運動ノルマとしては男性は3.5回、女性は3回散歩すれば達成できますね。

令和2年度 赤い羽根共同募金額報告

町内会	募金額(円)	町内会 他	募金額(円)
青葉苑	55,000	八木山本町第一	100,000
青山	13,400	八木山本町二丁目	150,000
青山第一	78,500	緑花	90,000
青山二丁目	60,000	八木山団地緑風会	17,000
青山恵	50,000	若葉苑	39,000
恵和町	70,000	町内会計	1,313,300
桜木町	197,900	街頭募金	コロナで中止
さつき	3,500	市民センター内募金	コロナで中止
松が丘	215,600	街頭募金計	0
みつば	17,500	八木山地区団体	30,000
八木山八光台	57,900	法人団体	93,000
八木山東	98,000	法人・団体計	123,000
		募金合計	1,436,300

★法人・団体様の募金

(順不同・敬称略)

須和部歯科医院・八木山すずきクリニック・翠風苑・東北工業大学・仙台銀行・仙台赤十字病院・めざきクリニック・八木山内科クリニック・つどいの家・興野内科医院

ご協力ありがとうございました。

『牛追いとヘラクレス』の話

～イソップ童話集～

牛追いが町から荷台を引いている途中、車輪が溝にはまり込んでしまいました。車を傾けて、救い上げなければならないところですが、男は何もせず突っ立ったままでした。そして、彼が唯一心から尊敬し、崇める神であるヘラクレスに助けを求めました。すると、ヘラクレスが現れて言いました。

「車輪を支え、突き棒で牛を突け。神頼みは、まず自分で何か努力をしてからするものだ。さもなければ、祈っても無駄だと肝に銘じるがよい」

「天は自ら助くる者を助く」……

この箴言のイソップ版

災害等で助かりたかったら、まず、自らが努力をしなければならぬ……ということなんでしょうね。

自助って？



(佐藤)