



令和3年3月31日 発行

# 令和3年 3月号 上砂川町ケアサポーター レポート

## 復興とは何か。

最近、レポートの冒頭は私の社説になりつつあって申し訳ないのですが、令和3年3月11日(木)で東日本大震災発生から10年となりました。

街や住宅においては、形を変えつつも戻ったところが多いですが、10年が経過した今も約2千人以上が行方不明になっており、県内外含め4万人が自分の住んでいた場所には戻ることが出来ておりません。

ここでよく耳にする「復興」という言葉ですが、「いったん衰えたものが、再び元の盛んな状態に返ること。」※1という意味があり、この言葉通り考えると、以前より活気や元気を取り戻すような意味合いになります。また、似たような言葉で「復旧」とありますが、こちらは「壊れたり、傷んだりしたものを、元の状態にすること。」※2という意味であり、違いを言えば「復旧」は物理的に元に戻すことを指し、「復興」は、物理的にも精神的にも元に戻すことを指すこととされています。それを踏まえ考えると、10年たった今も「復興」ではなく「復旧」であり、「人の勢い」という精神面も戻さないと、真の意味での「復興」とは言えないのです。

ではどうするべきか、やはり「人との繋がり」が物を言う。ドイツの詩人シラーは「友情は、喜びを二倍にし、悲しみを半分にしてくれる。」という言葉を残している通り、酸いも甘いも共感してくれる「友達」が互いの支えになり今後の人生も変えると思われれます。つまり、災害対策においては災害用品の他に「友達」も必要である。ということです。

嬉しいことに上砂川町では「新たな友達」を作ることができる事業がたくさんあるので、いろんな活動に参加して「友達」を増やしてみたいか  
がでしょうか。

※1※2:出典:デジタル大辞泉(小学館)

裏面へつづく



## 目標の「見える化」



最近、「見える化」という言葉は聞いたことがありますか？

「見える化」とは、1998年にトヨタ自動車が発表した「生産保全活動の実態の見える化」に登場した用語なのですが、企業活動における業務の現状・進捗・実績などを常に見えるようにすることで、業務上の問題に現場レベルで能動的に対応できる環境を実現。また、問題の発生を未然に防ぐ環境にするための組織体質の改善や、業務改善の継続的な取り組み全般を意味します。言葉自体は20年以上前からありましたが、2017年ごろから再注目されています。今日はそれに似たようなお話をひとつ。

12日(金)東山高齢者住宅で行われている、「Go! Go! スマイル東山」に参加させて頂きました。ここでは健康増進を目的としたポールウォーキングが行われているのですが、高齢者住宅の特徴である長い廊下を活用した全天候型のポールウォーキングとなっています。

お恥ずかしながら、ワタクシ2か月ぶりの参加になってしまったのですが、(すみません)色々変わっている所がありました。まず、到着して早々、色とりどりのポールがあり、聞く所によると、同会で有志を募り購入したとのことで、やっぱり自分専用のポールがあるとやる気も上がりますよね！



ラジオ体操を終えた後、「ゴー！ゴー！」との元気な掛け声と共にウォーキングを始めるのですが、列が乱れない！間が空いたりしない！もちろん自分のペースで歩いていると思われそうですが、参加者皆が同じペースで歩けるということに、とても驚きました。

次ページへつづく





参加者には普段は1本杖で体を斜めに  
して歩かれている方もいるのですが、やは  
り「継続は力なり」なのか、背筋を伸ばし  
て歩いている姿がとても印象に残っていま  
す。



さて、「Go! Go! スマイル東山」では  
毎週、「周回数」と「周回した総歩数」を記録  
しています。記録することにより何が見え  
て来るかという、右の図は11月の記録  
簿ですが、そのうち1人の記録を見てみる  
と「6日は7周を2553歩で歩いた」事が  
分かり、続いてその隣は、「13日は7周を  
2481歩で歩いた」事が分かります。

GOGO SMILE 東山 ウォーキング記録簿

		2021年 11月					
氏名	項目	6日	13日	20日	27日	計	
1	週回数	3				3	
	歩数	699				699	
2	週回数	7	7	7	7	28	
	歩数	2553	2481	2469	2439	9942	
3	週回数	7	7	8	8	30	
	歩数	1425	1416	1594	1563	5998	
4	週回数	7	7	8	8	30	
	歩数	1974	1833	2057	1563	7427	
5	週回数	7	7	8	8	30	
	歩数					9013	
		6日	13日			1863	
		週回数	7	7			28
		歩数	2553	2481			9559

これが示しているのは、「先週よりも72歩少ない歩数で周回した」、  
すなわち、「1歩の歩幅が広くなった = 筋肉がついた。若しくは、歩き方が良くなった。」ということがわかってきます。

また、同じ方の2月と3月の記録を  
見ると、11月より4周多く歩けるよう  
になり、歩数も2月から3月にかけて

		2月		3月	
項目		19日	26日	5日	12日
週回数		11	11	11	11
歩数		3299	3187	3165	2993

最大306歩少なく歩けていることから、毎週 **3週間で306歩減**  
参加している効果があることが立証されています。

このように記録をつけることによって、同じ周回数で歩数が前の週  
から多くなってしまった場合の課題も見つけやすくなり、効果が出て  
いる事が分かれば、本人の意識をさらに高めることにも繋がってい  
きます。まさに「見える化」ですね！

そのおかげで東山では、雪が解けたら野外のウォーキングも考えて  
いるとのことで、今後の動向に注目ですね♪

裏面へつづく



## 桃の節句



3月3日(水)は桃の節句、ひな祭りでした。

先月号でご案内した通り、同日に鶉本町のコスモスの会で紙ランタンを点灯して飾るとのことでしたので、参加させて頂きました。私も1個作ってみました。やはり自分が頑張って作ったものが飾られるのって嬉しいですよね～。綺麗な紙ランタンが自分の家や町全体に置ければ、もっと綺麗なんだろうなあ。



## 4月のケアサポーター関連イベント

日程	内容	場所	時間
4月16日(金)	よってけ場	町民センター 大ホール	10:00 ～11:30
4月19日(月)	カフェまちなか 作戦会議	産業活性化センター (商工会議所)	10:00 ～11:30
4月30日(金)	いっしょにあそぼ! ※事前予約必要 (定員3名)	認定こども園 ふたば	10:00 ～11:00
毎週火曜日	ぷちもえ	町民センター (送迎あり)	9:00 ～11:30
毎週金曜日	Go!Go!スマイル 東山	東山高齢者住宅 集会所	9:00 ～ 9:30
毎週金曜日	華の金曜日 コスモスの会	鶉本町生活館	13:00 ～15:00
各地区週1回	百歳体操	各地区生活館や 集会所	※各地区で 異なります。

