

緑ヶ丘だより



発行 平成31年1月
座間市緑ヶ丘地区自治会連合会



「平成31年を迎えて」 216世帯
緑ヶ丘地区自連会長 小野忠信
緑ヶ丘南自治会 会長

平成天皇陛下の作年末の所感に、「平成時代は戦争が無く良い時代であった。」とのお言葉が有りました。確かに明治・大正・昭和の三時代は戦争が有り、被爆が有り、悲惨な体験を国民がした時代でした。陛下のお気持ちがジーンと浸みました。我々にとっての平成を思い出すと、バブル期が有り、リーマンショックが有り、失われた20年と言われる期間が有り。経済的には波の激しい時代であったと思います。

グローバル時代から利己的な一国至上主義で、全てが左右される時代に突入してしまいました。世界中で利己主義の台頭が見られます。その間に庶民からは他人を思いやる気持ちが喪失されました。この様な時代にこそ、コミュニティに参加し、協力し、地域の皆が共助の精神で助け合い、それぞれの生活を守る時代だと思います。

是非、地域の活動に積極的にご参加いただき、今年も緑ヶ丘というコミュニティを、明るく楽しいそして安全な地域にして参りたいと思いますので宜しくお願ひ致します。

「今年度の振り返り」 179世帯
さつき自治会 会長 紫尾一也

前回この欄で立てた目標の振り返りをします。
1：集会所改修
11月3日に無事竣工しました。発端となった屋根周り老朽化の改修に加えて、耐震構造の強化を行い、現在の耐震要件を満たすものとなりました。地域活動の拠点としてあと30年保つ事を企図しています。

2：自治会組織改編
高齢化等を理由に役員のなり手が減っている事への対処として、次年度から班数を減らし構成を大型化します。概ね同意を得ている段階であり、次年度以降の役員選出が安定化する見込みが立てば、高齢者世帯への免除規定をはじめとした、配慮議論の余地ができるものと考えています。



「避難所開設訓練を実施して」
緑ヶ丘地区副会長 森 繁

今回の訓練には3つのテーマを考えておりました。

1. 避難所までの避難訓練
 - 避難用リュックサック持参の避難
➡ (当座の食料と貴重品を持参)
 - いっとき集合場所での安否確認
 - 安全な避難ルートの選定
➡ 各自治会は安全な避難ルートを選定して災害に備える。
2. 受付の指示で地区ごとの避難エリアへの移動と一人分のスペースの確認
(ソフトシートの広さ分1.15m×2.0m)
 - ➡ 私物を持参した場合の個人エリアの狭さと雑魚寝状態でプライバシー非保護を感じ、出来るだけ自宅避難を工夫して頂く動機づけになればと思います。
3. 防災・減災の訓練
 - 心肺蘇生、AED、トイレ作成の実習
➡ 参考になったとの評価を頂きました。
残念なのは約160名を10班に編成しての実習は実習班と次の待機班が混合状態になってしまい円滑な流れになりませんでした。
☆次回は流れを円滑にするために訓練項目を増やすことも検討すべきと思う。



3：業務簡素化と定型化

個々活動の目的や要領を明瞭にするという企図の業務文書化を進め、8割完了しています。実際は次年度にならないと「使える」のか分かりませんが、現役員には企画意図が伝わるモノにはなっているようです。

4：避難行動要支援者支援制度への対応
今年度中に完了する必要がある「見守り活動」の具体的なルール作りに着手しています。自治会は慈善活動家ではなく、日々それぞれの生活から時間を切り出して地域活動に参加してもらっていますから、支援希望者と見守る自治会の双方にとって負担にならないという観点で活動項目を策定する必要があると考え、民生委員との連携を強化することがむしろ必要だと検討している段階です。



「この1年を振り返る」 220世帯 緑ヶ丘中央自治会 会長 高木一徳



去年の2月に自治会の定例役員会に初めて参加した後、3月には、右も左もわからないまま、緑ヶ丘中央自治会の会長になり、会合や総会が目白押しの状況で、どうなることかと不安でいっぱいになったことを覚えていましたが、時の経つのは早いものでもうすぐ1年が経とうとしています。とにかく初めての経験でしたから、何をするにもわからないことだらけで諸先輩の方々にいろいろとお教え願うことも多々あり、ご迷惑をおかけしましたことと思います。この場をお借りして、お詫びと御礼を申し上げます。

8月の「かにが沢 盆踊り大会」から実質的なイベント活動が始まり、10月の「市民レクリエーション大会」を挟んで、11月の

「避難所開設訓練及び防災訓練」までは何かと忙しい日々が続き、仕事との両立の難しさに悩んだこともありましたが、それぞれのイベントが大きな問題もなく終了するとホッと胸を撫で下ろし、それまでの苦労が報われたような安心感を覚える、そんな4ヶ月でした。

この1年の活動を通じて、自治会が期待される役割のひとつとして、行政が行なうことが難しい、地域住民に対するきめ細かな活動を行うことではないかと感じました。それは本来、住民が協力して作り上げるものであり、無関心な人たちが増えている今の社会でそんなしきみを作り上げて行くのは難しいことだと思いますが・・・。

これから、来年度の自治会活動に向けて、総会の準備含め、また慌ただしくなるかと思いますが、この1年の経験を踏まえて、次期の役員の方々にしっかりと引き継ぐことで、自治会が一步でも前進できることを望みます。

「平成最後の正月」 169世帯 第一住宅相武台団地自治会会長 木場貞成

平成の始まる日つまり昭和の最後の日は、予測出来ないまま平成に入り30年、今年のお正月は『平成最後のお正月である』と何百年振りかで予測が出来たし、今年は何という年号になるのであろうかと皆期待しつつ迎えたお正月で、幾度となく巡りくるお正月でも、特別の思いがあるお正月だったようです。

そのお正月を自治会の役員として迎えた為平成最後の自治会役員をやったという何時までも思い出に残る年の活動であったのですが、果たしてそれに合うような活動が出来たのかどうか振り返ってみると――。

緑ヶ丘地区の自治会活動では、晴天に恵まれて実施された市民レクリエーション、災害を想定して実施された避難所開設訓練、という2つの大きな行事を無事滞りなく実施出来たことはやはり地区役員の皆様の一致団結した力があったからこそと感謝しています。

又、自治会単独では平成年間以上に使い込んで痛んでいた集会所の床改修工事と椅子の張替え工事を行い、新しい時代にふさわしいように準備したことぐらいかなと思います。



「みんなの自治会～その後」 114世帯 小田急相武台南自治会 会長 須藤恒平

今年度最初の「緑ヶ丘だより」の原稿依頼で「自治会のスマート化」と記し、広報担当の会長さんから説明を求められてからはや半年、活動を通して今思うことは「ま、現状でいいのかも」である。

回覧板や掲示板というアナログを使い情報を伝達、メールやLineといったデジタルはまだ当自治会には無縁である。もちろん伝達する情報も印刷物が主でそこまで緊急性を要していない。寧ろ緊急性のある情報は自治会に来る前に発信元から直接会員に伝達されるはずである。ただその時に緊急情報を得ることができない会員をどうフォローするかが単位自治会の役割なのかもしれない。構築されたシステムの中に漏れがあるのは世の常。その漏れを埋めるのが隣近所のコミュニケーションではないか。そして回覧板がコミュニケーションを生むきっかけになり得るはずである。ただ、サザエさんが伊佐坂家へ回覧板を届けては毎回井戸端会議に花が咲くのとは違い、当自治会では回覧板を雨に濡れてもいい様にビニール袋に入れてポストインするのが現実。そこへ行くと「市レク」や「避難所開設訓練」などはご近所付き合い活性化にはもってこいである。「美化デー」は毎回一心不乱に草を刈るので周りと話す機会は少ないが、他者から自分の存在を認知される可能性がゼロではないし、何より作業を通して絆が深まる。

会員、非会員が混在する中で有事に備え多様な家庭スタイルに配慮することの複雑さと必要性を学んだ自治会活動でした。

緑ヶ丘地区自連の活動を牽引する小野会長、森副会長、そして共に活動した当自治会の役員さんには心から敬意と感謝の意を表します。

「一年を振り返って」 22世帯 わかば自治会 会長 漢那弘美

皆様のご協力のおかげで、何とか無事に一年間を終えることができました。この場をお借りして、心より御礼申し上げます。

支えてくださった自治会の皆様、地区自連の方々に感謝いたします。分からぬことばかりでしたので、皆様には何かとご迷惑をおかけしたかと思います。なんとか無事に終えることが出来ましたのは、皆様のお力添えのおかげです。本当にありがとうございました。私には充実した1年間であり、責任感も今までになく感じた1年でした。その責任感が良い刺激となって毎日の生活が充実していましたようにも感じます。私自身も役員を務めさせていただけた中で、皆様と一緒に活動させていただき成長することができたと思います。

地区自連行事においては市民レクリエーションや桜祭り、かにが沢盆踊り大会などに携わることができ、今まで観客としてしか関わったことのない行事がとても印象に残るものとなりました。

人と助け合う大切さを痛感した1年間でもありました。ヘルニア等、幾つか爆弾を持つ夫に代わり引き受けた自治会長職でしたが、私自身が病にかかり9月頃から入退院の繰り返しで現在も毎日の通院を余儀なくされています。

市民レクリエーションでは、自治会の皆様がその事情を考慮して下さり自治会主催のゲームを私の代わりに取り仕切って頂きました。本当に感謝しております。

そして、地区自連副会長の森さんの言われた言葉も心強く残っています。病気の事情で総会やイベント等に出席もなかなか出来ない事をお話ししたら「そんなに難しく考える事はない。皆さん一人一人が出来る事を遺ればいい」と仰ってくださいました本当に有難かったです。自治会の皆様、地区自連の皆様、一年間有難う御座いました。そして、お疲れ様でした。

参考：正しいラジオ体操と正しいウォークイングの講座より

椅子に座っての講習（健康ざま普及員） 30年12月12日

椅子には背もたれによりかからないで座り、骨盤でまっすぐ座り、丹田（へそ下）・腹筋を働かせる。

肩の力をぬき、あごを引き、両手は足の上にて、正面を見る。

肩の力をぬいて、耳に届くように静かに持ち上げ、ストンと落とす。

肩甲骨を前、後ろに（腕を前後）に動かす。これを何回か行う。

呼吸は（大きく）吸って、ゆっくりと吐く、これを何回か行う。

普段はしていない目の運動：目玉を右回り、左周りと数回まわす。

両手を胸前に平行に人差し指を立て、左右の距離30cm。

この指先を左→右、左←右を目玉で追う。10回以上

（家では手ではなく家具、壁、カレンダー、風呂場内の使用可です）

指先を上下に伸ばし、間隔は同じく30cm、目を上・下と見る。

指先を右上、左下として、間隔は同じく30cm、右・左と見る。3



自治会長は「リーダー」？ 96世帯 相武台緑ヶ丘自治会 会長 安藤公友

自治会総連合会が計画する自主防災組織リーダー等研修に2回参加しました。第1回は厚木市にある神奈川県立総合防災センターで、課目は簡易救出訓練・搬送訓練等、老体にはムチを打たなければならない訓練とともに、避難所運営の原則や避難所の機能等について学ぶ『避難所運営図上演習』がありました。地区自連が作成した『座間中学校避難所運営マニュアル』を参考に判断すれば簡単に考えておりましたが、次々に与えられる状況に右往左往した状態で終了してしまいました。図上演習さえ、こんな状態ですから、実際に起きたら大変な混乱になると思われます。第2回は新設された座間市消防署庁舎で、課目は救命講習・室内消火栓・救助袋・迷路等の体験とともに、発災直後1時間での適切な判断・行動を実践する訓練『防災・減災の実践的訓練ゲーム』がありました。このゲームは、災害発生直後で責任者が不在かもしれない時に、そこにいる人達で何をすべきかが体感でき、さらに防災・減災体制の欠陥や必要な機材の検証ができるよう、自治会を例として作られておりました。臨機応変な対応が求められますが、正解はなく、失敗から学び、問題点を洗い出すための、発災後から1時間のリアルタイム・シミュレーションゲームでした。昨年を現わす漢字1文字は「災」でした。この「災」時において会長とはいかなる役割を求められるのでしょうか？研修では、当然に「会長=リーダー」と考えられていますが、自治会組織は、会員が主体の横組織です。会長とは権限と責任を持ち、会員に対し、命令し、実行させるリーダーではなく、会員の意見を集約する「まとめ役」の役割だと思われます。この自治会組織において、



「災」時に、防災本部長として、何ができるのか、何處までできるのかを考えましたがまとまりません。ある会員「その時はご近所のちからで何とかするのよ」だそうです。妙に納得してしまいました。まもなく「まとめ役」も終わりです。最後まで研修の成果が役立つことのないように祈る毎日です。

指先を左上、右下として、間隔は同じく30cm、左・右と見る。
顔の運動 眉毛を上げて、ひたいにしわを作るよう動かす。

口をいーと横に開く。口角を引き上げる。にこやかな顔になる。

大きな声を出す：あー、はー、はー、はー、はー。

（家の窓を閉めて行う）笑いヨガ。

ひとりじゃんけん：勝つじゃんけん 左手ぐう・右手でチョキ。

反対負けるじゃんけんも。

先生より、腕、足はどこからですか質問。

へそ上からが腕、へそ下からが足と意識して。

「上下水道施設を見学して」 127世帯

新緑ヶ丘自治会 会長 田野口勝彦

私が幼い頃、敷地の片隅に4軒の家で利用する井戸があり、飲み水や生活用水（洗濯やお風呂の水）は、専用のバケツに汲み利用していました。昭和32年頃、市内のあちこちで水道管の敷設工事が進み、蛇口をひねると飲み水が出る上水道が整備されました。今や約13万人の市民が利用する市営水道となっています。現在は、安定した水の供給を図るため、市内の3か所の配水場で宮ヶ瀬ダムから取水した県水を全体量（1日約35,000m³）の15%ブレンドして供給していることです。

座間市の水道事業会計の予算は約20億円であり、配水場やポンプ施設はかなり老朽化も進み、約340kmにわたり敷設されている水道管も60年以上経過したものもあり、計画的にこれら施設を運営していくことは、非常に大変なことだと感じました。全国のあちらこちらで、水道施設の老朽化が進んでいます。市民が安心して生活でき、災害にも強い施設の整備を、計画的に実施していただきたいと思いました。

座間市に下水道が整備されたのは、昭和52年頃、それまで、台所の流しや洗濯の排水を道路側溝に流し続け、汚れた側溝や小川からは異臭が放たれ、ザリガニや魚が川からいなくななり、汲み取り便所で臭いや衛生害虫で悩まされていた家が水洗化で快適になったのを思い出します。

現在は、これら排水のうち市内は、市の公共下水道管理者が、本管は県の流域下水道管理者が敷設や維持管理をしており、汚水は、茅ヶ崎市柳島にある相模川流域下水道左岸処理場に流れ込み、微生物を利用してきれいにされ相模湾に放流されています。現在、1日に最大で約50万m³の汚水を処理しており、計画的に水処理施設、汚泥処理施設、焼却施設などのメンテナンスが行われていました。処理施設の上部は運動場や公園として活用されており、市民の憩いの場ともなっていました。約130万人の下水を処理する流域下水道は、莫大な予算のもと計画的に事業が進められていることを感じました。

これと、同じNHKの「A I（人工知能）」についてみた・健康長寿」等をCDにダビングし各班の会員家族に見てもらいたく12月から回覧したところです。

参考 阿刀田高著「夜の風見鶏」

P 110 たった一人の聴衆
相田みつを：の言葉 そのときの出逢いが



「出会いと成果」

179世帯

緑ヶ丘六丁目自治会 会長 大塚幸伸

神奈川県歩け歩け協会が毎月発行している「かながわ歩け」という8頁の冊子があります。相模原市の体育館では以前から見かけましたが、座間では最近まで見かけませんでした。毎月6~10kmを歩くの案内が載っています。この冊子で知ったのですが、神奈川県は県民の健康寿命を伸ばそうと1日30分・1週間3回・3ヶ月継続して取り組む「3030運動」を提唱しています。

9月号には認知症サポーター養成講座の案内、11月号には3030運動普及員養成講座、認知症サポーター養成講座の記事もあり参加してきました。各10名弱の参加でしたが、3回も参加したので顔を覚えられてしまいました。9月中旬には、海老名駅前からの目久尻川沿いを歩き、彼岸花を観ながら芹沢公園・かにが沢公園にいたる歩く会にも参加しました。川は予想外にきれいで、清流の感じがしました。アユ釣り・サギを目撃。

NHKのラジオ深夜便で、たまたま10月13日の午前0時台に偶然「深夜便認知症カフェ」で「避難所での認知症ケア」があり、たまたまそれを録音しました。ちょうど緑ヶ丘自治連で「避難所開設の訓練」を11月に予定しており、非常に参考になるお話をだったので苦労して速記起しました。A4版5頁。

副会長から各自治会長にメールでの配信をお願いし、自治会では、会員に周知しました。

内容は、東日本大震災での経験をもとに、避難所での認知症の人と家族支援ガイドを作成した東北福祉大学矢吹知之先生とディレクターとで話で、避難所には認知症の方が数名来て、初日から3日目ぐらいの対応が必要であり、そのため福祉避難所が必要であると。

この速記録を市、市自連、社協、NPOに提供しました。座間市自連のHPに載せてもらいたく、先生、NHKと交渉しました。先生からはOK、NHKは著作権に係るので有料になると知り大幅カットに。市自連のHPには、HPの趣旨が違うので掲載はなし。内容が大事な話なので役員に印刷物にして1月の役員会で配布すること。欲しい方はメール下さい。otuka62317@yahoo.co.jp

NHKとの話の中で「ラジオ深夜便NHK」をパソコンで検索すると、深夜便の放送が約10日間聞けることを知りました。

また、テレビ「ガッテン」でも認知症の方の対応の仕方、認知症の方は視野が狭いので、正面から静かに近づき、アイコンタクトが大切、それにより意思疎通が取れるようになる。フランス発の「ユマニチュード」。