

# 苫小牧健康友の会 友の会だより

発行所  
苫小牧健康友の会  
所在地  
苫小牧市見山町  
1丁目8-23  
電話 72-3291

発行責任者  
竹田 登紀子

## 2018年9月6日午前3時7分

### 北海道胆振東部地震

#### ：あれから3年：

苫小牧健康友の会は、「2019年震災1年後の厚真地域への友の会会員さん訪問」を行いました。避難などにより残念ながら所在不明の会員さんが複数名いらっしゃいました。この度、当時お会いすることが出来なかった会員さんと連絡がとれ、お話を伺うことができました。



(町を流れる「厚真川」)

厚真町にお住いの山田さん(仮名)はご夫婦二人暮らし。その頃ちょうど私の母(100歳)が来ていて、普段自分が使っているベッドを母親に、自分はそのベッド横の床に布団を敷き休んでいた。9月5日は地元地域のお祭りがあり、支度で忙しくなるため母は9月4日(地震2日前)平取に帰った。

そして6日、地震発生。ベッドから起き上がることも出来なかった。揺れがおさまるまで自分が寝ていた床にはテレビや棚が倒れ、物が散らして居たら、私は床で寝ていてこの下敷きになっていたら死んだ。そう当時を振り返り語った。



(丹精込めて作っている野菜)

震災直後ご夫婦は、ウトナイに住む娘さん夫婦宅に一時避難。あの時は色々考えなくてはならなかった、いつまでもここに居るわけにいかない、ぐちゃぐちゃになってしまった家の片づけ、畑仕事やペットの世話もある。しかし、自宅は北海道の建築物調査で地盤が悪いとの理由で全壊扱い。この土地は使用しても構わないが住居として寝泊まりすることはできないと判定された。

震災の年まで暮らして26年、地震がなければリフォーム工事をする予定で、業者さんとの打ち合わせも済んで着工を待つばかりの時だったという。



(元のご自宅の庭)

その後の仮設住宅に入ったが、隣の所へのテレビの音の漏れなども気になり、ここに住む娘さん夫婦宅に一時避難。あの時は色々考えなくてはならなかった、いつまでもここに居るわけにいかない、ぐちゃぐちゃになってしまった家の片づけ、畑仕事やペットの世話もある。しかし、自宅は北海道の建築物調査で地盤が悪いとの理由で全壊扱い。この土地は使用しても構わないが住居として寝泊まりすることはできないと判定された。

震災の年まで暮らして26年、地震がなければリフォーム工事をする予定で、業者さんとの打ち合わせも済んで着工を待つばかりの時だったという。

活出来ないと思つた。元の場所に戻らない、でも戻れない、どうしたらいいのかと考える。しばらくして、娘さん宅を建てた業者さんが「テレビで被害状況を見た、これは大変だ、今の場所から少し離れるが、近くに土地の扱いがある」と紹介を受けここに家を建てることになった。

ご夫婦は今のご自宅から、車で10分ほど走れば着く元の家の畑仕事に通っている。元の家は町に取壊ししてもらったが、納屋で休めるようにしてあつて行くところとする。近所の付き合いもあるし、家でカラオケをやるのが何もない。新居では知らない人もいない、誰もお茶を飲みに寄る人もいない。今は、畑に行く事

楽しみなんだ。」とご主人。奥さんは「命もあり無事にここに新居をかまえることが出来たが今も落ち着かない。地盤が悪いから仕方ないと分かっている。けど、やっぱり長年住んだ土地に建て替えたかった。」と話された。

あれから3年という月日が経ちましたが、亡くなられた方の関係者様はじめ多くの方が被災し、今なお癒えない傷がありま

す。今回、お話を伺い改めて真の復興とは何か、今一度考える機会となりました。インフラの整備や家を直し整えることは当然必要。そして人のつながりを欠いて人は生きていく糧を得られない。友の会という場がそういう繋がりの一翼を担える存在になればと感じました。そして「健康で安心して住み続けられるまちづくり」には地域のネットワークが必要であり、友の会と地域住民・町内会や行政と協力連携して構築することが求められています。9月1日は「防災の日」です。ぜひご家庭の防災対策を確認いただく機会にして頂ければ幸いです。

### 事務局よりお願い

ご住所が変わられたら、必ず友の会事務所へご連絡ください。毎月宛先不明で「友の会新聞」が返送されております。郵便局へ届けで転送できるのは一定期間です。友の会事務所 ☎ 72-3291

### うさとブロックで「七夕」にお弁当配布

8月7日と8月8日

の二日間に豊川町と桜木町の総合福祉会館前で子ども達にお弁当配布をおこないました。11・30から一時間でしたが、イベントがない中ちようど七夕でもありましたので、子ども達に短冊に願い事を書いてもらい用意した木にかけていました。

どの子ども達にも願い事を書いて、将来の夢や希望が込められていました。中には「コロナが早くなくなりましょう」という願い事が多く見られました。親子で来られたお母さんから「友の会」ってなんですか？」

「休み中のご飯に困っていらしたので助かります。と喜ばれました。」



(内田 弘隆)

### 友の会活動拡大強化 月間スタート!

9月、10月の2ヶ月間、苫小牧健康友の会、勤医協、苫小牧病院、福祉会、ひまわり薬局が共同で友の会活動拡大強化月間を取組みます。春から行っているお電話の訪問行動を継続し「お元気でませんか?」とおはようございます。友の会役員や職員から電話をさせて頂きま

# シリーズ24 宅配者紹介



沼ノ端・勇払ブロック 在家 豊さん

私は、北見枝幸町で出身で家庭の事情で中学、高校は仙台で過ごしました。1968年就職で迎えてから、定年を迎え現在に至っております。ですから勇払には半世紀以上暮らしてはいることになりました。40年前勤医協苫小牧病院ができたときからずっと通院しています。

当時、協力会員になりました。協会の「健康の会」の行事の「健康まつり」が楽しかったです。毎回、沼ノ端・勇払ブロックとして「焼き鳥」バザーで参加していただきました。早くこのコロナ禍の状態が収束できるような事を願っています。

# コロナを乗り切る健康講座 Vol.6

## コロナ禍での生活不活発病に気を付けよう！

勤医協苫小牧病院  
リハビリ科  
理学療法士 浦川

シリーズで紹介している「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」生活不活発病のリスクを抑えるために、家でテレビを見ながら・家事をしながらなど、どこでも簡単に出来る“ながら体操”第4弾をご紹介します！

今回はペットボトルを使用した体操の紹介となります！ぜひ毎日続けて生活不活発病を予防していきましょう！

《準備》 500mlのペットボトルに水を入れます(ペットボトルの大きさや水の量はお好みで調節して下さい)水の中に絵具を入れたり、ビーズを入れたりお気に入りのボトルを作って楽しく体操するのもおすすめです！

①腕を振って足踏み (10~20回)

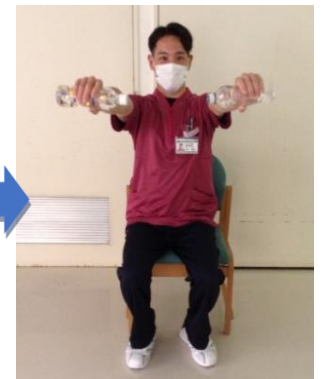
☆ポイント☆  
足を高くあげ、腕を大きく振りましょう！



②手首の体操 (10~20回)

肘を伸ばして手首を回します

☆ポイント☆  
出来る限り手首を、外側、内側に回します！



7kgで中型犬ほど、イヌに比べ尾が太く長い。ネズミ、鳥、昆虫(バッタ、甲虫)、果実(ブドウ、コクワ)などを食べます。冬は主にネズミ。出産は巣穴で4月頃、3~6頭。育児は主に母親で、家族の縄張りです。雄も参加することもあるが、



キツネといえど話がよく出てきます。人に悪さをしてもひどいものではなく、大抵は話が多いようです。アカギツネ(イヌ科)はユーラシア大陸や北米などに広く分布し(含日本)、地域により多少異なり(亜種)ます。本州にはホンド(キツネ)がおり毛色は赤褐色(キツネ色)、頬やあごの下から腹は白く、耳の裏が黒、尾は赤褐色、本道のキツネは本州のものより少し大きいく、足首の部分が黒い。体重は4kg程度です。



シリーズ  
苫小牧の自然  
谷口勇五郎  
①狐(きつね)



これからどうするか思案しているところですが、耳裏と足首が黒いので

放浪に出ることが多いという。ほ乳類で雄が子育てをするのは、タヌキで、キツネは少し。秋の終わりに子離れをします。雄は親から離れ、雌は親元にヘルパーとして残るものもいます。翌年には繁殖可能。エキノコックス症の懸念があるのでも野外活動後は手洗いを、山野の果実や山菜はよく洗い熱を加えること。



餌付けは野生動物の生態や生命にも悪い影響を及ぼす可能性が高いので控えます。写真はいつでも豊小裏山で撮ったものです。平地で子を1頭連れて、座り、じっと私を見ていました。1頭だけのものは、別の日に裏山の斜面で、いきなり近づいてきて1m近くから覗き込んでいた場面です。その後、少し離れて、さて