11月の行事予定

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 ・囲碁 ・周辺地域巡回事業	3 文化の日	4 ・囲碁	5 ・貯筋体操 ・パソコン	6 ・卓球 ・囲碁	7
8	9 ・囲碁 ・スローエアロ	10 ・卓球 ・各種相談日	11 ・囲碁	12 ・ふれあい喫茶 ・パソコン	13 ・卓球 ・囲碁	14 ・人権対策協議会 活動報告会
15	16 ・囲碁 ・スローエアロ	17 ・卓球	18 ・囲碁	19 ・貯筋体操 ・パソコン	20 ・卓球 ・囲碁	21
22	23 勤労感謝の日	24 ・卓球	25 ・囲碁 ・月イチ ★ダンス	26 ・貯筋体操 ・パソコン	27 ・卓球 ・囲碁	28
29	30 ・囲碁 ・スローエアロ					

人権対策協議会報告会

日　時　11月14日（土）19時～

場　所　朝日文化会館　2階大会議室

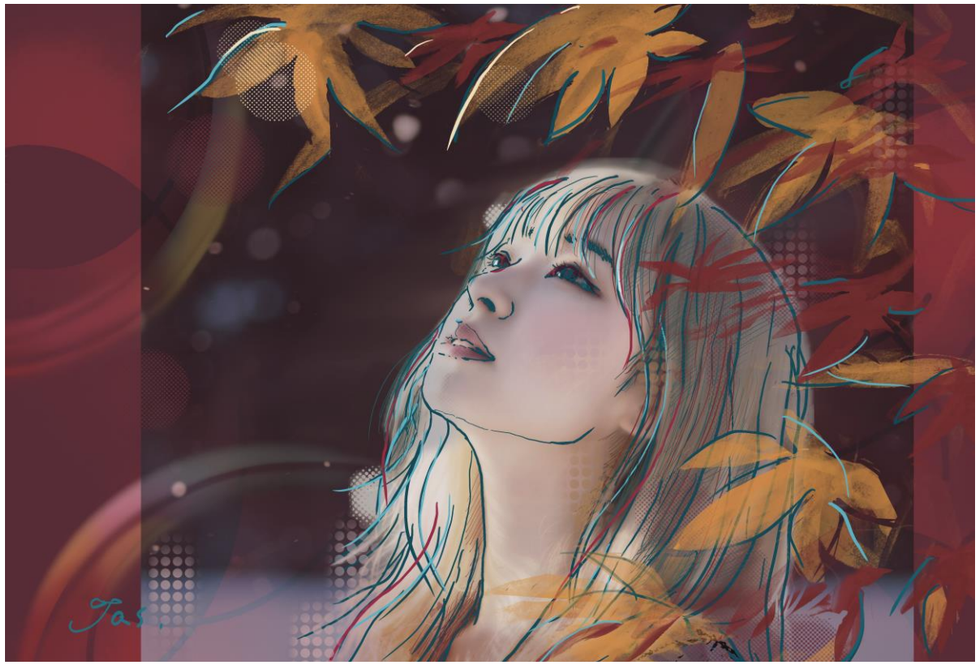
内　容　今年度の研修会で学んだ中での自分の思いを発表します

※是非多くの方にご参加いただき、研修で得た学びを共有し、共に反差別の輪を広げていきましょう。皆様の参加をお待ちしています。

朝日文化会館連絡先
住所：四国中央市三島朝日3丁目5番30号
TEL：0896－28－6070
FAX：0896－28－6104

朝日文化会館 会館だより

第524号　2026(R8)年11月号



紅葉「大切な人を想う」～色で包む、人を想う心大切に

絵・言葉　GAUYASU

【おしらせ】

- ふれあい喫茶（今月は12日木曜日）予約締め切りは11月10日まで
- 各種相談日　11月10日（火）10：00～
  人権相談、生活相談、困っていること、何でも話に来てください。
- 周辺地域巡回事業　11月2日（月）15：30～
- 人権対策協議会報告会　11月14日（土）19：00～　2階大会議室

能登半島地震被災地（輪島市・七尾市・穴水町）

復興支援 足湯ボランティア活動に携わって



私は、能登半島地震発生から約４ケ月後の2024年４月末、それから２年経過した今年４月末、被災地（輪島市・七尾市・穴水町）へ２度にわたり、民間支援団体 主催の足湯ボランティア活動に大学生や一般の方、合せて９名と参加して、感じたことをお伝えします。

大規模災害における民間支援団体のボランティア活動は、大きく二つに分けられます。「緊急支援」は発災直後から被災地に入り、炊き出しや家屋の片付け、重機を使った作業をして切実なニーズに応えます。一方で「伴走支援」は当初、緊急支援を行い復旧復興まで長い時間を見据え、被災された方に寄り添い続けて活動します。

伴走支援の一つとして足湯は、バケツに湯を浸して適温に調整した後、被災された方は両足をつけて10～15分程温めます。その間に、１対１で会話をして腕や手をほぐしていくと、血流が良くなりリラックスして心身のケアへつながります。

そこで何げない会話からこぼれてきた「つぶやき」を紹介します。



① 震災復旧工事のため家族と離れ、新潟から金沢へ移り住んだ現場監督は慣れない単身生活や仕事の中で、知らないうちに腕や手が固くなっており、徐々にほぐしていくと、「自分でもできるが、他の人に触れてもらうと心まで癒されます。足湯はする人とされる（足湯↑奥 私）人との『**エネルギーの交換**』ですね。」とつぶやいて２度訪れてくれました。

② 仮設の集会所で卓球を一緒に楽しみつつ、海女さんから「海、好き？」と尋ねられて「好きですよ。」と答えると「震災前は、サザエやアワビが採れたんやけどね。でも私、海も山も好きなんよ。ワカメは、4月が一番おいしいよ！」と故郷の海や生活の営みを思い返す笑顔が印象的でした。

私は、活動拠点の小牧集会所周辺を散策して、旅先で一句したためました。

春の風　足湯に心　響き合う

③ 日本海側へ向かう道路は、昨年９月の豪雨災害の影響もあり、今も土砂崩れや片側通行、また、ガードレールや車線がないなど災害の爪痕が残っていました。

漁師の方が「道、きれいになったやろ！」という言葉に、家へ帰る道がなかった頃からすれば、帰る道があることの喜びなんだ。と実感させられました。



活動拠点 七尾市
小牧集会所



届いた支援物資
R6.4.28



屋根瓦 撤去に
従事 R6.4.28



日本海側ガードレール崩落 R8.4.26



卓球ダブルス交流
R8.4.26 右奥：私

２年前は、言葉が少なかった足湯で、今回は予想していた以上に明るい表情に出会えました。被災者は誰かに気にかけてもらえた安心感から、過去の思い出、これからの不安、ふとこぼれる願いをつぶやかれました。人と人の心がふれあい、お互いの気持ちが打ち解けて、私も温かなエネルギーをいただいた気がしました。

復旧から復興へと歩みが進展すると、高齢化が進む地域では、寄り添って話を聞く訪問型の支援として、足湯は大切な役割を果たしていくことを実感しました。

また、能登での経験は、海に囲まれた四国地域の災害について考える機会にもなりました。私たちの団体以外にも、専門的なノウハウを備えた多くの民間支援団体が活動していました。四国では、大規模災害で道路や橋、航路が寸断されたりすると、援助が行き届かなくなる恐れがあることを聞きました。

本市で発災すると、誰もが被災者となる可能性を秘めており、行政・地域・民間支援団体などが、日頃から顔の見える関係を築いておく必要性を再認識しました。

最後に、主催する民間支援団体 事務局の方に「なぜ、能登へ？」と尋ねられ、私は「人権課へ配属を機に、人とつながり、誰かに寄り添いたい思いが募りました。」と答えると、彼はうなずき「頑張ってください。」と言った一言。今も心に温かく響いています。



朝日文化会館主事　西岡 孝文