

### 「健康寿命」を伸ばして いつまでもいきいき 元気な 「健康長寿社会」の実現を!



#### 健康寿命とは…

介護の必要がなく、健康的に生活できる期間のこと。  
平成25(2013)年の実績は、男性71.19歳、女性74.21歳。  
平均寿命との差は、男性9.02年、女性12.4年です。  
男女ともに10年ほどの介護を必要とする  
期間があるという結果になっています。



#### 健康寿命を伸ばす4つのキーワード

- ① テクテク: 気軽に1日30分歩いてみましょう!
- ② カミカミ: 食事は腹八分目でも、栄養豊富に!
- ③ ニコニコ: 笑いは、免疫力と心の治癒力を高めます!
- ④ ドキドキ: したい、行きたい、会いたいを忘れずに!

### ガラクタ公園 (貫井4) グラウンド部分の整備計画を 進めています!



#### さらに使いやすく、親しみやすい公園に!

貫井地区の中心に位置するガラクタ公園。  
グラウンド部分を中心とした整備計画を  
来春の完成を目指して進めています。



議会運営委員会 委員長

常任委員会 企画総務委員会 委員

特別委員会 総合・災害対策等特別委員会 委員

各種委員会 民生委員推薦会、土地開発公社評議委員会

ご相談は… 関口かずお 事務所

〒176-0021 練馬区貫井 3-53-8

Tel / Fax : 3998-1752 HP : <http://www.k-sekiguchi.jp/>



# 関口 かずお

練馬区議会議員 第五十九代議長

## 防災は 明るく 前向きに

日本語には、雨を表す言葉がたくさんある。一説によれば四百を超える「雨」があるのだそう。美しい響きを持つ雨も多くある。

しかしどうも今年には、「豪雨」という言葉ばかりが目立つようにも。特に関東・東北豪雨での甚大な被害は、自然災害であると同時に、一部の自治体において、予測される災害への対応と対策が、十分に機能しなかった結果であるようにも感じる。もちろんこれは、その自治体を責めるものではない。私たちの住む練馬区で、災害が発生したとき、自治体として本当に適切な対応ができるよう、常に備えておく必要を、肝に銘じているところだ。

海上保安官出身で、南極観測隊の料理担当として越冬経験もある、西村淳氏の著作に、「身近なもので生き延びろー知恵と工夫で大災害に勝つー」(新潮社)というのがある。タイトルだけみれば、災害時マニュアル本のような印象だが、実際には「災害にあつたとして、グチャグチャになってしまった環境でも、泣き暮らして他者の救済が舞い降りてくるのをじっと待つだけでなく、少しでも居心地よく、楽しく、住みやすく、そしてちよっぴり元気が出てくる方法」なるものをテーマにしている。不意の災害に襲われた時、準備していたはずの防災グッズが見当たらなかつたとしても、その時そこにある雑誌、新聞紙、段ボールに牛乳パック、ラップにガムテープにゴミ袋があれば、こんな風に使えるかもしれないという、前向きで明るいアイデアに、何となく、生き延びられそうな気がしてくる。

著者は、厳しい気候と、極地ゆえの様々な制約と、脱出不可能な閉塞感のある場所、つまり災害時の避難所のような環境ともいえる南極で、「そこにあるもの」を使って様々な料理を作り、日々生活を営み、また海上保安官としても、海難事故の現場で、生命の危機に瀕した人々を救い出してきた。それらの経験から、災厄やトラブルに遭遇した時、人間として茫然としてしまうのは当然だが、その後ただ悲嘆にくれているだけの人より、一度心をリセットして、その後の処理に当たろうとする人の方が、格段に「立ち直りパワー」が強いことに気づいたそう。だから、西村流究極の災害対処法は、「小さな楽しみを心の中に作る」これだけでよいという。心を少しホッコリさせれば、復興に向かう人間力は確実に高まるのだと。

自然災害は、他人事ではなく、いつか自分も必ず向き合うものだ。施策的、物理的な備えはもちろんだが、まちを復興させる原動力となる地域住民一人ひとりが、「災害時にあつても、ちよっぴり元気を出せるような備え」について、しっかり考えてみたいとおもふ。