

泉南市民の人権バスツアー

長田の街に学ぶ

梅雨明けが間近の七月九日(日)、泉南市民人権啓発推進協議会の「人権バスツアー」に応募された五十名が大震災の爪痕を見学に来られた。



ツアー案内人の伊ヶ崎淑彦(歴史研究家)さんは今回の企画について「ルミナリエと港町の神戸の華やかな影に虐げられた人びとの思い。一遍上人や平清盛、朝鮮通信使、そして



人びとの“思い”を こめた“神戸の地”

今日は人権バスツアーに連れていただきましてありがとうございます。神戸の震災と聞いておりましたが、長田区役所でのお話をお聞きし、また、写真を見せていただいて、あまりにも大地震と痛感いたしました。ボランティアの方々の苦勞も並々ならぬ事だったと思います。また神戸にはこんな立派な神社・大仏・平清盛のお墓や、神戸電鉄を造る時に朝鮮人の亡くなられた方があったとは思いませんでした。よい勉強になりました。

(64才、女)

参加者の声

阪神大震災の爪痕を訪ね、私たちがどう語り継ぐべきか考える機会にしたい」と話す。

一行は午前八時に泉南市を出発し九時半に当資料室に着き見学と交流を深めたその後、長田神社馬場先鳥居や区老連慰霊碑を巡り、六番町・神戸電鉄モニュメントを廻って南京町へ向かった。

人権啓発課長の北島治男さんによると「小学校区ごとに協議会を置き、『草の根』の活動をしている」とのことだ。



若い頃は神戸の街でよく遊んでいました。阪神大震災には商売上の顧客もあり発生後、おにぎりや飲料水をトラックに積んで救援に行きました。年が経過する程記憶から去っていきませんが、今日は再現させられました。私どもの泉南市で発生したらどうであったのでしょうか。

(64才、男)

人・街・ながた

震災資料室だより

人・街・ながた

震災資料室

発行

〒653 神戸市長田区北町3-4-3
電話(078)579-2311
発行人/寿 広文
編集人/武川・福島・山西

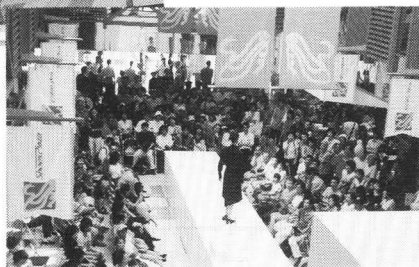
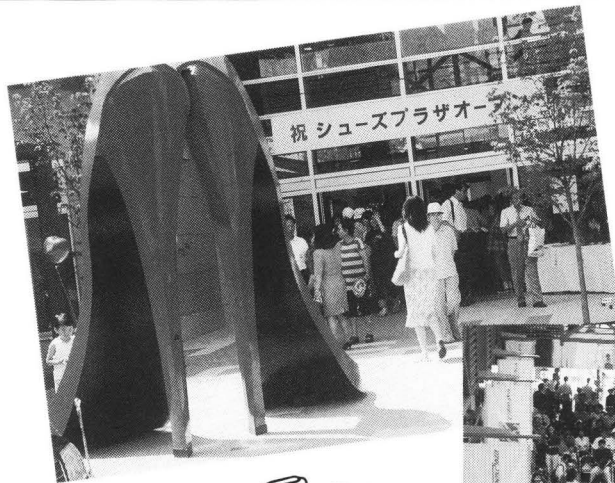
第44号

もくじ

- 1 シューズプラザオープン
足いたわってますか?
- 2 洗濯ボランティア
- 3 泉南市民人権バスツアー
- 4



オープンした
シューズプラザ



シューズの元氣は 神戸の元氣

プラザの二階は手づくり健康靴の「快速館」だ。外反母趾など足のトラブルに悩んでいる方は直に採寸をしピッタリの靴を造ってくれる。

オープニングイベントは八月も企画されていて、イチローや野茂など有名スポーツ選手のシューズの展示会も催されるシューズプラザの西隣には「アジアギヤザリー」もオープンした。

長田区の街には八千人のアジア系住民が暮らしており、この特徴を生かした施設である。ベトナム、中国、韓国、の雑貨店などのほか、喫茶室や陶芸・染め物などを展示するギャラリーもある。



アジアギヤザリー

足、いたわってますか？

最近、10 cm 以上もあるような厚底靴で町を歩く若い女性を見かける。足元が不安定なので足をくじく人も多く、ファッション優先の靴選びがトラブル増加の大きな原因となっている。とりわけ、問題となっているのが合わない靴。窮屈な靴や底の硬い靴を履いていると、足の一部分に負担がかかり、足の形や皮膚にトラブルを起こす原因になってしまう。

その代表格が、外反母趾やハンマートウなど。どちらも、つま先が細く、ヒールの高い靴を履く女性に多い病気だ。ウオノメやタコは皮膚の病気だが、外反母趾などの足が変形するトラブルを抱えていると、できやすくなる。

足は「第二の心臓」といわれるくらい、体の中で重要な部分。身体を支える足にトラブルが発生すると、歩くのがつらいばかりか、不自然な歩き方を強いられ、骨盤や股関節がずれたり、背骨が曲がって脊髄や神経を圧迫する事態を招くこともある。こうした足のトラブルが、腰痛、肩こり、めま

い集中力低下、高血圧などを引き起こす原因になることも少なくない。

最近では、シューフィッターがいる店もずいぶん増えてきた。シューフィッターとは、足に関する医学的な知識と、既製品である靴を一人一人の足に合わせて調整できる技術を持つ技術者のこと。休日には、シューフィッターのいるような店に出かけ、ゆっくりと時間をかけて靴を選んでみてはいかがだろうか。



図説 外反母趾・内反母趾
図説 外反母趾は足の付け根がくの字に曲がる。内反母趾は足の付け根がくの字に曲がる。どちらも足の付け根の軟骨が変形し、痛みを生ずる。原因は足の骨格の異常や、長時間の歩行、高ヒール靴の履き過ぎなどによる。マッサージや矯正器具などで改善を。



図説 陥入爪
図説 陥入爪は爪が肉に食い込む。爪の形や長さ、靴の締め具合、足の汗疹などが原因。爪を正しい方法で切る、靴の締め具合を緩める、足の汗疹を治すなどで改善を。



図説 タコ・ウオノメ
図説 タコ・ウオノメは皮膚の角質が厚くなり、硬くなる。原因は足の骨格の異常や、長時間の歩行、高ヒール靴の履き過ぎなどによる。マッサージや矯正器具などで改善を。



図説 ハンマートゥ (槌趾)
図説 ハンマートゥは足の付け根がくの字に曲がる。原因は足の骨格の異常や、長時間の歩行、高ヒール靴の履き過ぎなどによる。マッサージや矯正器具などで改善を。

足のセルフケアをしよう！

一日中、靴を履き続けていた足は、指が

当時の資料から 洗濯ボランティア

各避難所からの集めてきた、たくさんある資料の中から、あるボランティアの募集案内が出てきました。そのうちの1つをここで紹介したいと思います。

募集を開始したのは震災から1カ月が過ぎた2月13日から、西区に居住する福本さん・執行さん・橋爪さんという3人の女性が始められました。募集を始めて1週間たった2月19日現在、19人の方がボランティアに名乗り出て下さったそうです。さっぱりと着替えて、「少しでも元氣を取り

戻していただければ」と思って続け、協力を呼びかけていたそうです。

震災当時は、現在のようにパソコンが家庭に普及していなかったためか、FAXで連絡を取り合っていたことが資料から推測することが出来ます。

このボランティア活動に参加していた方々からは、洗濯物を受け取りに来てもらったときに「ありがとう」や「とっても助かります」などといったもらえらうれしかった。という声があがっていました。

います。

月・金は三菱重工の労働組合が運送のボランティアをして下さるようになりました。水も確保しています。

受け渡しのため西神出発は、9時、帰着は12時です。

子供を預けたい、幼稚園の送り迎えを頼みあつて続けています。一日でもお手伝いいただける方は、代表者までご連絡ください。

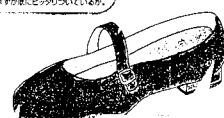
なお、洗濯物の量は、日によって違います。

できるだけ直接又は、電話で、月・金の午後1時過ぎ、代表者まで「洗濯ある？」と声をかけてください。助かります。洗濯できる者が増えれば、それだけ多くの方々の洗濯物をお預かりすることが出来ます。お知り合いの方に「せんとくボランティア」の活動をお知らせいただきたく思います。

阪神大震災地元NGO救援連絡会議に登録し、ボランティア保険に加入しています。

締め付けられ、筋肉が固まったような状態になっている。そこで、指の間を開いたり、付け根を押して緊張をほぐすようにする。また、足の裏のツボを適度に刺激すると、疲れがとれ頭がスッキリしてくる。お風呂に入ったら、足指の間まで1本ずつきれいに洗い、水虫予防のためにも十分に水分をふき取ることを忘れずに。足は想像以上に汗かきで、同じ靴を毎日履いていると湿気がとれず、靴の中は水虫の好む環境になっている。一日履いたら翌日は他の靴を履くというように、連続して同じ靴をはかないようにしたほうがよい。靴は一日陰干しすると、衛生的なばかりではなく、型くずれ防止にもなる。無理の無い靴選びと足へのいたわりこそ、美しい足や正しい歩き方の大事なポイントなのかもしれない。

こんな靴を選ぼう！



かかとを包み込むデザイン
かかとを包み込むデザインは、かかとがずれにくく、歩行時の衝撃を軽減する効果がある。

簡単！足指マッサージ

緊張して固くなった筋肉をほぐしてあげましょう



足指の屈伸運動
足の屈伸運動
足指の屈伸運動は、足指の筋肉をほぐす効果がある。足の屈伸運動は、足の筋肉をほぐす効果がある。

御免下さいませ

本日はお寒い中ご無理申し上げましたる洗濯物をお届け下さいまして何んにか嬉しかったこと、とても筆舌では、申し切れません。

とても清潔になりました。一枚一枚感謝の心で着させて頂きます。

その上ボランティアの方々の若々しいお声に励まされ頑張つてこの恩返しが出来ます日を心待ちに詠みます。

本当に有難うございました。もう春もそこに心温まる朝でとても幸せです。

合掌

白梅の 一輪二輪と 地震の庭

差出人は、もう他界されていますが、実際、蓮池小学校に避難されていた貝原さんという男性の方です。