

## REPORT ~仮設住宅の取り組み~

### 癒しと涼しさをもたらす 「グリーンカーテン」 収穫も楽しみ!



苗を植えてから2週間ほどでこんなに成長!

今回訪れたのは… 南田尻仮設住宅(南区)

梅雨の晴れ間の心地よい朝、「グリーンカーテン」の設置が行われました。特定非営利活動法人ソナエトコの活動の一環で、昨年到现在今年で2回目。自治会長の井上守生さんをはじめとする住民の皆さんとソナエトコのメンバー、ボランティアスタッフで、仮設住宅内の希望があった世帯と集会所の計15カ所にゴーヤーの苗を植え、ネットを設置しました。農家の方が多く住む南田尻仮設住宅の皆さんは、手慣れた様子でプランターに肥料と土を入れて、苗を植えていきます。昨年も設置していた女性は「日差しが強いと育たない。今年は設置する場所を変えてみます」と、前回の教訓を活かして工夫する姿も。

普段からさまざまな活動で仮設住宅を訪れているソナエトコのメンバーやボランティアは、住民の方との息もピッタリ! 脚立を使ったネット設置もどんどん進み、「今年は大きく実るとよかね」と、水をやりながら笑顔で苗を眺めていました。



息のあった作業を行う住民とボランティアスタッフ



普段から農作業をしている住民の皆さん。手慣れた様子で次々と苗を植えていきます

## RISK MANAGEMENT ~防災情報~

### 防災&お守り効果のある 「パーソナルカード」で慌てないママに!

Vol.2

日々忙しいママたちに、完璧な防災グッズを揃えることはハードルが高いです。でも、いざ災害が起きた時に慌ててドキドキしてしまうのは、何も備えていないから。親の不安は子どもにもうつってしまいます。そこで、誰にでもできる簡単な防災グッズとして、「パーソナルカード」をおすすめしています。自分の名前や住所、保険証の写しや家族の名前などを、首から下げるタイプのケースに入れるだけ。大事なものは、家族の写真を入れておくこと。

災害はいつ起きるか分からない。子どもが一人避難所で、不安な気持ちでいることになるかもしれない。そんな時、家族の写真を見ると子どもは勇気づけられ心のケアにもつながります。普段使うバッグにつけておくだけでも防災になるし、お守りにもなりますよ。

#### パーソナルカードを作ろう!

命を守る情報を首からさげて

ホイッスルをつけておく  
(救助を求める時に吹く)



公衆電話用  
10円玉も

中に入れておくもの

- 保険証の写し
- 家族の名前
- 家族の電話番号
- 家族の写真(はぐれた時に役に立つ、子どもが下げていることで安心する)
- 母子健康手帳の写し
- かかりつけ病院や薬の情報など

完璧を目指さず、  
自分にできる備え方を  
続けていくことが  
大事です!



やなぎはらしほ  
防災士 柳原志保さん  
「歌うママ防災士」として、誰でもできる分かりやすい防災術について講演活動を行う

こちらもチェック!  
柳原さんが熊本市東区在住のママたちと行ったワークショップをもとに、「防災リーフレット」を作成。



熊本市東区 リーフレット 検索

## HEALTH ~健康情報~

### みんなでもっと健康に! Vol.2

取材協力:  
熊本ヴォルターズ



#### 手でボールを扱うハンドリングで 全身のバランスを鍛えよう!

バスケットは全身運動なので、全身をバランスよく鍛えることができます。いきなり挑戦するのは無理でも、まずはボールを使って簡単な運動を始めてみませんか? 選手がウォーミングアップなどで行うハンドリングがおすすめです。全身の動きを意識して、腕をあげる、のぼす、身体をねじるといったトレーニングを行っていきましょう。

#### ★バスケットボールを使ったハンドリング



普段あまり使用しない  
二の腕の筋力アップに効果的です。

片手で真上に投げ上げたボールを  
片手でとる×左右10回ずつ

肩甲骨の動きをよくすることで、  
肩のコリ&姿勢の悪さを解消します。

右手でのばしたボールを一度胸でとめて  
左手でのばす×10回ずつ

ボールと  
触れ合いながら  
楽しくチャレンジ  
してみましょう!



案内人  
松永建作さん  
(熊本ヴォルターズ・スアンパスガード)

## ART ~「復興」をキーワードにしたアート~



#### ペットと防災ハンドブック 「どんな災害でもネコといっしょ」

発売元/小学館 発行元/小学館クリエイティブ  
県内の書店またはWEBで販売中(1,404円)

震災時にペット同伴避難所を開設した「竜之介動物病院」院長の徳田竜之介先生監修。地震の教訓を生かし、飼い猫とともに災害を乗り越えるための心得をまとめたハンドブックが出版された。販売後、WEBでは10日間で完売するほど多くの反響があった。8月23日に同書の犬編も出版予定。



## VOICE ~読者の皆さまの「声」~

皆さんから届いたメッセージの一部(抜粋)をご紹介します。

梅雨入りし、「防災グッズを見直さなければ!」と思っているときに復興だよりを読んで、防災マニュアルをチェックしました。地震を経験し、「備えに勝るものなし!」と感じたことを忘れず、子どもにしっかり伝えていきたいと思えます。

一時は近所から人がいなくなり寂しく感じていましたが、つい先日、公民館の図書室でご近所さんと再会しました! 本を読める気持ちのゆとりができたことと仰っていたので、心の復興も少しずつ進んでいるのだと思います。

先日私用で街に降りたち、久しぶりに大天守の姿を拝見しました。「これぞ熊本!」。まだまだ完全復活は先のことですが、各々ががんばっている姿に本当に元気をもらいました。

#### 読者プレゼント ゆーあん 湯~庵の「奇跡のだし酢」

応募締め切り:8月31日(金) 必着  
郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢と

- 復興エピソード
  - 復興だよりの感想
- のどちらかを明記し、はがき、またはメール(住所、アドレスは復興だより表紙下部に記載)で復興総室宛へご応募ください。

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。  
※応募いただいた個人情報は、商品の発送のみに使わせていただきます。



5名様