

マンション 内での交流

「マンション内で交流を持ってみたい、と思ったとき、どこから、何をしたらいいのか」

「同じ屋根の下で暮らす者として、お互いに助け合うには顔見知りにならなければ」
そんな思いで自室を開放し、マンション住人が集うサロンを開設した遠藤勢津子さん
にお話を伺いました。

遠藤さんが暮らすのは6階建て
23戸が入居する分譲マンション。
築30年が経過し、住民の高齢化も
進む中「月に1回でもみんなが集
まって話せる場をつくりたい」と
の考えに周囲も賛同し、中央区社



▲代表の遠藤さん
みなづき
会福祉協議会の協力を得て、地域サロン「水無月会」
が2011（平成23）年6月に開設されました。

水無月会ではどのような活動をしているのですか？

常時参加しているのは12人前後。月1回の例会で
は、新年会やひな祭りなどの季節ごとの行事や、中
央消防署の協力を得て心肺蘇生法とAEDの
使用方法の講習会を実施したこともあります。
曙町内会の旅行や行事にもみんな積極的に
参加しています。



▲心肺蘇生法などの講習会の様子

中でも最初に取り組んだのは「緊急連絡網」づく
りでした。最初は反応が無かった若い方にも「何か
あったときにはみんなの助けが必要」との思いを書
いた文書を添えて連絡先の提出を依頼したところ、
ほぼ全ての世帯からの提出があり、出来上がった連
絡網は電話の横に貼ってあります。

今後、力を入れたい取り組みは？

一番関心があり、毎回話題になるのは防災につ
いてです。防災に関
するセミナーを聞き
に行くなどして勉強
したり、それぞれが
家庭で備える「自
助」について考え
たりすることはもち
ろ



▲お茶を飲みながらの和やかな例会

ん、マンション全体
の「共助」として、水や毛布などの備蓄品、パ
ールやハンマーなどの工具を共有スペースに保管
できないか、ということをお互いに話し合っ
ています。

同様の活動を考えている方にアドバイスを！

マンション内に一人二人は交流のある方がいる
と思いますので、まずはその人たちに自分の考
えを話し、同志をつくるのが第一歩になるの
ではないでしょうか。最初から全員参加を
目指すのではなく、まずは同志を見つけて
みてはいかがでしょうか。

遠藤さんが利用しているのは地域のサロン活
動を応援する「ふれあい・いきいきサロン」の
助成制度です。お問い合わせは区社会福祉協
議会（☎281-6113）まで。

マンション特有の 被害に備えるには？

大地震の際に想定される被
害を最小限にするため、特に
マンションで取り組むべきポ
イントを紹介します。

① 高層階の

大きな揺れに注意！

高層階ではより大きく揺れ
ることがあります。緊急地震
速報が発表されたときは、ド
アや窓を開けて避難経路を確
保しましょう。また、日ごろ
から家具の転倒防止の突っ張
り棒、ガラスの飛散防止フ
ィルム、開き戸の留め具の設置
などの対策をしましょう。

② エレベーターは

数日間使えません！

大きな揺れの後は、点検が
済み、安全が確認されるまで
はエレベーターを使用しない
ようにしましょう。また、直
下型の大地震が発生した場合
には、数日間（5〜6日）停
電すると想定しています。

③ 水対策が重要です！

停電などにより水道やエレ
ベーターが長期間使用できな
くなると、特に上層階では水
運びが大変な労働になります。
飲料水はできるだけ多めに
に備え、マンションの受水槽
が活用できる場合は、容量や

取水の操作方法などを事前に
確認しておきましょう。

④ 助け合いの体制づくりを！

安否確認やけが人の搬送、
食料・水の確保や運搬など助
け合いが必要になります。家
族構成や緊急時の連絡先、手
助けが必要な人の把握や対応
などを日ごろから確認してお
きましょう。



▲災害への備えや対応をまとめた「地震防災マップ（右）」と「マンションの防災力（左）」を区役所でも配布しています。

町内会とマンションそれぞ
れの取り組みに共通してい
るのは「いざというときには
助け合いが必要」という思
いだと思います。「いざ」と
いうときは突然やってくる
日ごろからつながりを持ち、
お互いの顔が見える関係づ
くりを取り組んでみてはいか
がでしょうか。

詳細 総務企画課広聴係

☎（205）3216