

## 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

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ん、マンション全体



▲お茶を飲みながらの和やかな例会

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のでしょうか。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わなければならない」という思いでした。「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に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