

ひろみ通信

発行日：2018年11月1日

発行・連絡先：小川ひろみと耕す未来@くにたち
(前小川ひろみとあいしあつてる会)

ogawahiromi2019@gmail.com / 080-3396-1491

https://ogawahiromi2019.wixsite.com/

— 第2号 — 特集「健康は地域で考え、支える！」

こんにちは！

小さな活動ですが、機敏さを活かして現場に出向いて勉強を重ねています。

あなたの健康と人権が保障されるまち国立をめざしています。

モットーは「ゆっくり急げ」！ 見かけたら、お声をかけてください。



「健康」にすら格差が広がっていることを、私は見逃さない！

「健康格差」という言葉をご存知ですか？「あなたの寿命や健康は社会が決める！」とのショッキングな説が、今では、リアルに感じられるようになっています。

- 低所得者の死亡率は、高所得者よりも約3倍高い。
- 非正規雇用の方は、正職員よりも糖尿病を悪化させる割合が1.5倍高い。とのデータがあります。

現在、若者の約4割がパート・アルバイト・派遣などの非正規雇用で働いています。さらに、国立市の職員の約6割は非正規雇用職員という現実。そして、低賃金や不安定な雇用、過重労働により健康を害することは特定の人に限られたことではなく、子ども・若者から高齢者まですべての世代で深刻化している問題といえるのではないのでしょうか。この事態を見逃すわけにはいかないとの思いから、9月、講演会『健康格差社会を生きるヒント～今すぐできることから始めませんか？』を開きました。



深町明子さん（「プラーナくにたち」代表・健康コンサルタント）
「看護師として看取り医療の現場にいました。ひとり親になって国立市に移り住んできました。子どももふたりを自主学校『遊』に通わせました。」

窪田之喜さん（三多摩健康友の会会長・弁護士）
「地方自治こそがひとびとの健康の支えになるべきで、国立の皆さんには、自治の歴史を引き継いでいって欲しいです。」



小川ひろみ後援会に参加して、活動を
支えてください。
例えば、

◎ 月2〜3回の会議への参加
◎ 「ひろみ通信」の郵送作業や配布
◎ 講演会、学習会、上映会企画、
◎ 運営スタッフ
◎ カンパ

上記のがあります。
うれいところへご連絡くださると
よろしく
お願いします！



自分について安心して話せる場がありますか？

「過労死」は英語で「KAROSHI」という呼び方が定着しているほどの日本の惨憺たる労働状況。今年、国会で強行採決された「高度プロフェッショナル制度」に対して、「過労死遺族」の皆さんが、労働時間の管理をしなくなれば「過労死」の言葉さえ消されていくと訴えたのを、私は忘れることができません。健康を害するほどの過酷な労働状況の改善が今すぐ求められています。

バブル経済期に都内で「ストレスマネジメント」を専門とする診療所に勤務していた深町明子さん（現プラーナくにたち代表）から、「病気の8割は過剰ストレスからくる。ストレスとうまく付き合うために、休養・気晴らし・リラックスが必要。一方、ストレスに耐えられる心身の状態を保つことも大切」と、学びました。

● 援助資源

自分について安心して話せる場があること
(コミュニケーション・笑い、生き抜く力など)



● 生活習慣

自分を大事にすること
(呼吸法による心身の落ち着き、定期健診やメンテナンスを続けるなど)



● 自己信頼

自分を好きになる
(社会で自分を活かす場をつくるなど)

憲法 25～29 条は「権利のしくみ」と理解すること

日本国憲法は、25 条の「健康で文化的な生活を営む権利」保障に結実しているとおり、20 世紀初頭の大恐慌やその後の第二次世界大戦を経て、福祉国家・生存権保障を求める世界の動向を受けています。

26 条は「学習権をふまえた教育を受ける権利」。27 条は「勤労の権利保障」。勤労の権利保障は、失業者に国家が生活を保障する義務を課します。28 条は、過去の悲惨な勤労者のたたかいの歴史をふまえた「労働者の団結権」保障。29 条 1 項で「財産権を保障」し、2 項で「公共の福祉に適合するよう」法律で制限しています。窪田弁護士は、「これらの権利のしくみを押さえて、皆が支え合って生きられる、結びつきのある社会を育てていこう」と発言。心に刻みました。

現実に「健康格差」を減らすことは容易ではありません。まず、社会・経済的格差が健康格差を生み出している現状を学び、市の施策全体に関わる課題として取り組むことが求められています。格差を減らすためには今後、くにたちのまちの特性に合った、また、個々人が選べるムリのない健康を守る施策を提案し、実践していくことが欠かせない、と私は考えています。



あと？年で70歳の私。今のところはライブにおいても大丈夫。声は声帯だけではない。体力が肝心。体力に関して、私はいっぱいスポーツをしている。月に8回社交ダンスと2回のタップダンスの個人レッスン。それに、朝の地域でのラジオ体操。週に4日位の歌のグループレッスンでは、必ず声を出しながらラジオ体操を生徒さんたちとしている。どこも痛いところもなく今のところ健康です。もっとも、10年くらい前、ガンをやっています。元気に歌い続け、教え続けるためにも、スポーツは死ぬまで続けることになるだろうと思っています。家族に迷惑をかけないためにも。また、悩みがあると歌は歌えません。私は悩まないことに決めています。やるだけのことをやったら、あとは天におまかせ。天に向かって「お手上げ〜！〜」って言うんです。あとは頼みますってね。これ本当になっています。自分の浅知恵より、想像もつかない解決を体験していますよ〜！



結城翠唱さん
(国上市泉在住
ミュージシャン)



備えあればより安心！

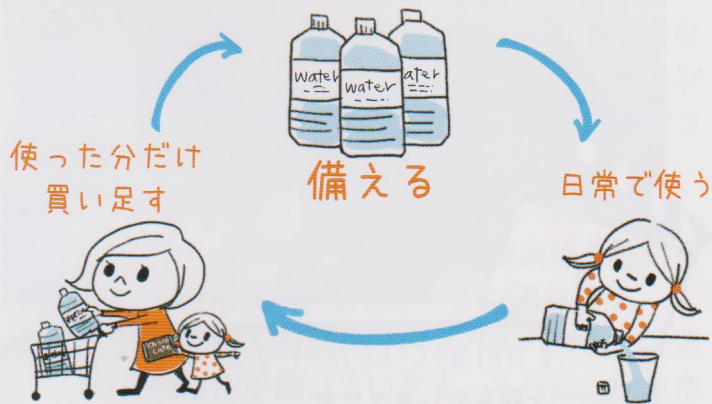
その1・発災時

自然災害による被害が、毎年、深刻さを増しています。発災後、助けが来るまでの間、私たちは自力で、また助け合って生き延びなければなりません。ここで点検をしておきましょう。

◆備蓄の心得—「ローリングストック法」

乾パンなど普段使わない食料品を備蓄せずに、普段食べているものを多めに買ってストックしながら、順次使っていく方法（目安は1週間分）。

*食品例—水、主食のレトルト食（ご飯、麺）、加熱を必要としない食品（チーズ、チョコレート等）、缶詰、野菜ジュース等



◆忘れがちな避難生活の必需品！

スマホ用充電器、携帯ラジオ、大型ビニール袋、ラップやアルミホイル、生理用品、ヘッドライト、電池、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、ライター、ホイッスル、カン切り、ナイフ、使い捨て食器、ウォーターバッグ、水のいらぬシャンプー、軍手、耳栓等

その他、あなたにとって必要なものは何ですか？

◆発災時に「してはいけない」3つ

①漏れているガスに引火して爆発する危険があるので火をつけない。なりました

②火災や爆発の危険があるので、電気のスイッチに触らない。

③ストーブのまわりに燃えやすい物は置かない。

防災について、日頃より家族や地域の人と話し合っておくことが大切です。「ひろみ通信」では、命に関わる防災について、しつこく取り上げていきます！



9月29日

国立第四小学校・北地域合同防災訓練。児童・保護者・住民・教員・消防署など総勢720人が参加。今年は避難所の“寝ごち”体験をおこないました。

小川ひろみ活動・8月～9月



8月4～6日
福島キッズキャンプ
in 恵泉女学園大学。



9月9日
ピースパレード in くにたち
大学通りでコールを担当。



9月29日
革新無所属
国立市議員
井上スズさん
偲ぶ会。



体育の日に
「くににゃん」と
ツーショット
@谷保第3公園



9月23日
谷保天の例大祭。
坂下の本田さんと。



9月27日
地域交流の居場所
「ひらや照らす」の
大井さんと門前さんと。

プロフィール

1963年、品川生まれ。
成蹊大学卒業。津田塾大学大学院修士修了。2007年～2015年、国立市議会議員（2期）。2016年12月、国立市長選に出馬（野党統一候補）。

家族：夫と子どもひとり。
好きなこと：サイクリング・忌野清志郎・地場野菜を使った料理。
夢：地域に映画館をつくること。

長生きは平和活動！

市議会で席を並べた前田せつ子さんが、今年、短編ドキュメンタリー『100歳に向かって走れ』を撮りました。前田監督！にお話をうかがってきました。



「100歳に向かって走れ」2018年 / カラー作品 / 16分
(上映会・随時受付中)

Q：前田さんの監督第一作に「90歳のお父さん」を選ばれた理由は何ですか？

前田：「エンディングノート」に主だった功績を書くところがあるでしょ。父は「書くことなか〜」とぼやいていました。地位もお金も名誉も何も得なかった人生だけど、それでも父は自分の人生の主役だった。昨年暮れに帰省したとき認知症の兆しもあって、いま撮っておこうと思いました。なあんで、できた娘みたいですが、父はずっと世界で一番苦手だった人。カメラを間に挟むことで、克服できるかなという思いもありました。

Q：最初のシーンはお父さんのスクワット。毎日4kmのジョギング。その執念に驚きました。

前田：50歳で自衛官を定年退職、70歳で警備の仕事を辞めた後、走らないと体が鈍ると思ったようです。人生は楽じゃない。でも「向かい風は抵抗力をつける」が信条。自分からあえて向かい風をつくろうとしている節があります。

Q：昭和3年生まれのお父さんは17歳で敗戦。作品は、昭和史を振り返ることになっていますね。

前田：生後2ヶ月で実母が亡くなって、異母兄妹の中で育った父は、国民学校高等科を出てすぐ陸軍飛行学校に入り、少年飛行兵を志願しています。でも体重が36kgしかなくて3度も失格。受かっていたら、特攻隊として知覧に行くはずだった。そんな父に戦後開かれた仕事は自衛官しかなく、まさに昭和の歴史のど真ん中にいたんだと思いました。民主主義というか、いわゆる個人主義が大嫌いで思春期にはずいぶんぶつかりました。

Q：いち地方における高齢者のお話に、客席は笑いに満ちていました。カメラ視線に優しさを感じました。

前田：父はおしゃべりで、ひとりで喋ってひとりで笑っている。作品の自分を見て「もうちょっとカッコいいと思った。こんなに品がないとは思わなかった」と苦笑いしていました。本当に空気が読めない人。でも、「道路に唾を吐いちゃいかんぞ」とか、お天道さまに恥ずかしいことはしない。虫が家に入ってきてても、「誰かの生まれ変わりかもしれない」と外に逃がしてやる。ひとり走る姿を見ているのはお天道さまだけじゃない。私は最期までカメラを通して「見ていたい」です。長生きは平和活動。高齢の方が大事にされる社会じゃなければいけないと思っています。

*前田さんは、現在、長編ドキュメンタリーを制作中。かつて国立で百歳のどんぐりの木の移植を手がけた造園家・矢野智徳さんを中心に、木と大地を守る人々を追う『杜人(もりびと) 木と人と、大地の再生の物語』



『100歳に向かって走れ』

上映&おしゃべり会

◎日時：12月15日(土)

①13:00～ ②15:00～

◎参加費：1,000円(お茶とお菓子付き)

◎場所：カフェひょうたん島

(国立市富士見台1-4-4/☎042-576-9960)

*申込み不要。

～映画を愛する会～

60歳で世界に見いだされた奇跡のピアニスト

『フジコ・ヘミングの時間』

(監督：小松莊一良 / 2018年 / 115分 / 配給：日活)

◎日時：12月1日(土) 19時～(18:30開場)

◎場所：くにたち芸術小ホール

◎チケット：1,000円

(中・高生500円。小学生以下 無料。障がい者・介助者500円)

*上映後、バリにいるフジコ・ヘミングさんにインタビューした前田せつ子さんのトークあり！



【問合せ・申込み】

①☎080-5017-8008

②メール：eigakanagain2018@gmail.com

③市内店舗でチケット購入⇒詳細はチラシかFB

主催：くにたち映画館をふたたび実行委員会

