

お知らせ

平和祈念写真展 《未来に伝える昭和》 ～ 悲惨な戦争の記憶と教訓を次世代へ～

地域のなつかしい貴重な写真や資料を展示して、「昭和」を振り返ります。そして、今年も「共に笑える」幸せを実感する落語会を地元出身の三遊亭ときん師匠をお招きしてお届けします。

- 日 時 4月11日(金)～13日(日) 10:00～16:00
- 会 場 こらぼ大森
- 入 場 料 無料(展示・落語ともに)
～平和寄席～
- 4月13日(日) 14:00～15:00(開場13:30)
- 定員 先着順 40名 □会場 こらぼ大森内 大森西特別出張所大会議室
- 申 込 ①名前 ②電話番号 ③申込人数を下記へお願いします
- ※締切 4月7日(月)
- 電話・FAX 03-5753-6560 Eメール cbc10286@nifty.com

※同時開催：4月11日(金) 血管年齢測定会及びベジチェック 午後1時～3時

- 主 催 大田区区民活動支援施設大森 こらぼ大森
- 協 力 大田区立郷土博物館、昭和館、開桜小学校他



2024年の平和祈念写真展の様子



おいでよ

collabo

こらぼ
季刊誌 vol. 54



表紙写真：こらぼ de アート展の作品

改めて災害の教訓から学ぼう！

目次

特集：改めて災害の教訓から学ぼう！

防災講座「災害時要援護者をめぐる状況」開催
「災害時に発揮する地域コミュニティの力」開催 2P、3P

「チャットGPT」講座、「動画」講座
「人が集まる講座とチラシの作り方」講座
分身ロボットでボッチャができました 4P、5P

第11回こらぼ de アート展開催 6P

大森第二小学校タイムカプセル開封式 7P

お知らせ：平和祈念写真展 《未来に伝える昭和》 8P



発行者 齋藤 十四男
発行日 2025年4月1日



大田区区民活動支援施設大森 こらぼ大森
住 所 〒143-0015 大田区大森西 2-16-2
電 話 03-5753-6616
U R L <http://collabo-ohmori.com/>



ホームページQRコード▶

特集

改めて 震災の教訓から学ぼう！



防災講座「災害時要援護者をめぐる状況」を開催

3月8日（土）、こらぼ大森で、精神障がいのある人の防災に関する取り組みを進めている山田悠平氏（精神障害当事者会ポルケ代表）を講師に迎え、防災講座「災害時要援護者をめぐる状況」が開催されました。

当日は、障がいのある方とその家族、支援者、行政の方などを含め 20 人以上の参加者が集まる中、山田氏には東日本大震災や熊本地震を経験した精神障がいのある人らの経験を基にした映像を解説付きで紹介していただきました。精神障がいを抱える方々が、多くの人が集まる避難所に身を置く難しさや車中泊によ



る孤立などの課題が共有され、避難所でのサポートの在り方について議論されました。

食べて学ぶワークショップ開催～ 非常食 de ランチ

こらぼ大森では在宅避難に関連した講座を毎年実施しており、9回目となる今回は「食・トイレ」をテーマとして開催しました。

ご協力いただいたのは「防災まちづくり研究会」の皆さま、体験するプログラムを実施しながら時折、参加者の皆さんにクイズを出し、ご意見を伺いながら楽しく進行されました。

段ボール箱、ビニール袋を使っての簡易トイレづくりでは、完成品に座ってそれぞれの方がこうした方がもっといいのではと感想を述べ、いざという時のシミュレーションができました。



クイズの様子

非常食を使っでの試食では、パスタづくり、ポリ袋を使っでのひじきとコーンのサラダ、乾燥野菜での味噌汁づくりに取り組みました。

意外だったのはサラダ味のスナック菓子をお湯で混ぜたらポテトサラダに早変わり、これには皆さんも驚かれていました。いざという時こそ好きな物を食べて元気を出したいものです。

自分が食べたい非常食を見つけることができました！



非常食のパスタ

「災害時に発揮する地域コミュニティの力」 — 震災関連死ゼロの避難所の経験から学ぶ —



こらぼ大森で3月1日（土）、「災害時に発揮する地域コミュニティの力」講座を開催しました。講座は、岩手県陸前高田市にいる講師の菅原由紀枝氏（社会福祉法人高寿会 栄養士）とオンラインで結び、会場とオンライン合わせて約 60 人の参加者が聴講しました。

菅原さんからは、東日本大震災の際、勤務していた特別養護老人ホームで、定員の 10 倍にあたる約 1000 人の避難者を受入れ、災害関連死ゼロで乗り越えた経験をお話いただきました。その後、川口元久さん（大森邦西町会 会長）、猪狩美知子さん（大森西地区民生委員 児童委員協議会会長）にご協力いただきなが

ら、意見交換を行い、限られた物資や食料を共有する工夫（小グループに分けてリーダーを決めたことや、紙に文字を書いて明確に伝えたりした事など）や、要支援者を支える民生委員自身の身を守るための心がけなどについて理解を深めました。（菅原さんのお母様は、元民生委員さんでした。震災当日は率先して避難誘導等をしていたということでしたが、亡くなられています。）

参加者の皆さんからは、「震災の実体験なのでとても為になりました。」「避難所の中での実践的な工夫について学びました。」などの感想がありました。



意見交換会



講師紹介： 菅原由紀枝氏

2011 年東日本大震災において、陸前高田市で 2 番目に大きな避難所となった特別養護老人ホーム高寿園において、栄養士として入所者の命と避難者の健康を支えた経験を伝えている。

震災後の高寿園の主な動き（菅原さんのメモより）

時期	出来事
震災当日	・ホームには市民約 1000 人が逃げ込み、居室、廊下、食堂、園長室に至るまで避難者であふれる。停電、断水状態。 ・食事は栄養士 1 名と調理員等 5 名が泊まり込みの体制で作りはじめる。
2 日目	・全国から大量の物資が届き始める。 ・30 名単位で班編成を行い、リーダーに指示を出す体制をつくる。調理ボランティア活動開始。 ・1 日 2 食。更に市内の最大の避難所から応援依頼され 150 食を提供。
3 日目	・ろうそくで灯りとり。発電機は、高齢者の医療器具に使用。（吸引器） ・1 日 2 食。更に市内の避難所に 150 食提供。
10 日目	・衛星電話 2 台配置
1 月後	・避難者が 200 人になると自炊、自立を推進 ・仮設住宅入居開始
半年後	・避難所閉設 みんなで別れを惜しむ

こらぼ大森で 新しい技術を習得しよう！

区民活動団体レベルアップ講座



「ChatGPT」

1月10日（金）、上村光治氏（株式会社ホワイトボックス代表）を講師に招き、区民活動団体レベルアップ講座「ChatGPTを知ろう」を開催しました。

講師の上村氏は、ChatGPTをはじめとする生成AI（人工知能）について説明した上で、実際に生成AIを使って文章や画像などを作成する紹介して頂きました。また、「生成された結果は真実とは限らない」など生成AIを使う上での注意点についてもお話し頂きました。

参加者アンケートには、「新しい知識をたく

さん頂きました。」「生成AIに対するハードルが下がりました。」などの感想が集まりました。



「人が集まる講座とチラシの作り方」

1月17日（金）、坂田静香氏（NPO法人ジェンダー平等 Labota 理事）を講師に招き、「人が集まる講座とチラシの作り方講座」を開催しました。伝わるチラシの作り方講師の坂田さんからは、「誰でも来てほしい講座には誰も来ない。対象者を絞りましょう。」など、自らの経験を通じて養った集客の考え方について、

企画の作り方に立ち返って分かりやすくお話頂きました。

参加者の皆さんからは、「目から鱗が落ちるような話が聞けました。」「講師がエネルギーで魅力的でした。」などの感想があげられ、総合的に満足度の高い講座（参加者アンケート結果）となりました。



講座の様子



講師の坂田静香氏

「動画」講座

12月20日（金）、上村光治氏（株式会社ホワイトボックス代表）を講師に招き、「動画」講座を開催しました。

上村氏からは、簡単で効果的な動画の撮影と編集方法について、無料動画編集アプリ VN を用いて実際に操作しながら、分かりやすく解説して頂きました。参加者の皆さんからは、「スマホで簡単に編集ができる事が分かりました。」という感想や、「実際にやってみたいと思いました。」といった今後の展望が聞けました。



講師の上村光治氏

分身ロボットでボッチャができました。

3月2日（日）、分身ロボット OriHime を使って、ボッチャ体験を行う社会実験を行いました。（主催：NPO 法人どこでもオリヒメ、協力：NPO 法人こらぼ大森）

このプロジェクトは、昨年度から始まった、障がいのある方が遠隔地からでもオンラインでボッチャを楽しむための試みです。前回までの実験では、分身ロボットの足場が不安定で、ロボットの手を使ってボールを転がす動作がうまくできなかつたり、画面上で手玉を転がすランプからの玉の距離感が分か

りにくかったりという課題が明らかになっていました。今回は、そうした課題を克服するため、オリヒメを設置する特設の台や4台のカメラなどが準備され、実際に競技会を開催できるようになることが目指されました。当日、参加者が意見を出し合いながら配置や進行方法を試行錯誤した結果、一通りの競技が楽しめるようになりました。近い将来、障がいの有無に関わらず参加できるオンラインボッチャ競技会を開催したいと考えておりますので、皆さんも楽しみにしてください。



ボッチャ競技実験会場の様子



画面はオンライン参加者の皆さん

第11回 こらぼ de アート展が開催されました!! — アートで結ぶ ちいき ひと こらぼ —

会場いっぱいに広がる作品群、鮮やかな色が目に飛び込んできます。今年も地域の方々を中心に多くの出展がありました。布を使った手工芸品、絵画、折り紙、メタル工芸等様々な作品が並びました。新たに参加された方も多く、会場のあちらこちらでお互いの作品についての会話が弾んでいました。また、最終日には「花束の絵はがきをつくろう」というテーマで実践講座を開催、こちらも皆さん熱心に取り組まれていました。



閲覧風景



吊るし飾り



メタル作品



ワークショップの様子



クラフト作品

大森第二小学校タイムカプセル開封式が行われました!



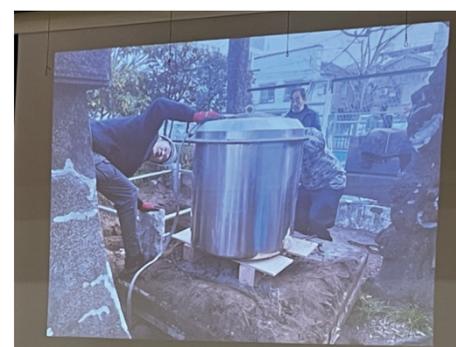
2月9日(日)開桜小学校(旧大森第二小学校)の体育館で、タイムカプセル開封式が行われました。(主催:大森第二小学校タイムカプセル開く会(田中康春会長))

当日は、鈴木区長、小黑教育長、森開桜小学校校長のほか、元大森第二小学校(当時5年1組)教諭の三浦禮(れい)子先生の挨拶があり、集まった約300人の卒業生や地域の皆さんの前で、事前に掘り起こされたタイム

カプセルが開かれました。

このタイムカプセルは、大森第二小学校創立100周年記念式典の一貫として、1975年(昭和50年)2月に、当時の在校生が作成した思い出の品などを詰めて、埋めたものです。その後、大森第二小学校は、統廃合によって無くなりましたが、50年後の2025年2月に掘り起こすとの約束に従って、地中から取り出されました。

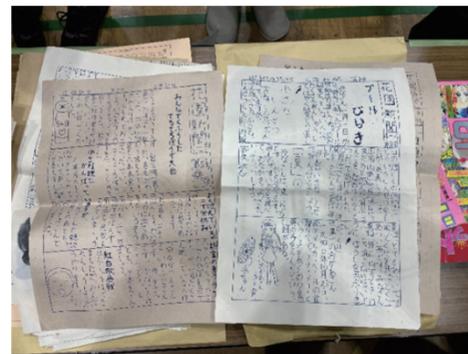
タイムカプセルの中から、卒業生や先生方の写真、作文や教科書、玩具、工作作品などが次々と取り出されると、参加者の皆さんは懐かしそうに手に取りながら、当日久しぶりに再会した同窓生と思い出話を弾ませていました。また、当日大人たちに連れられてきた子供たちも、昔の小学生の玩具や学童用具など見て、興味津々の様子でした。それにしても、約60キログラムの頑丈なステンレスで作成されたタイムカプセル、時空を超えて、先人達の熱い思いが伝わってきた1日でした。



事前に掘り起こした様子のプレゼンテーション



思い出の品を探す参加者の皆さん



当時の学級新聞



当時はやっていたコミック誌

※タイムカプセル本体をこらぼ大森で展示します。(4月11日(金)~4月13日(日))