

# 会報

第 64 号 (2023/2/10)

〒720-0082  
広島県福山市木之庄町 4-3-14  
Tel&Fax 084-917-5937  
Mail  
h5s21bm6@ene.megaegg.ne.jp



Community Renaissance  
Research Center

## 2023年、年の初めにあたって 代表理事 安川 悦子

新しい「希望の年」おめでとうございます。

2023年こそ「希望の年」にしたいと思います。3年もつづく「コロナ」から自由になることがなによりも必要なのですが、「コロナ」を乗り越えて、新しい光をあびる喜びを、今年こそ手に入れたしたいと思います。コロナの影にかくれて、ウクライナで覇権主義的な戦争がおきている。「このいま」を、どう終わらせ、「希望」の新しい光をどうひろげていくのか。人と会い、人と話し合い、人と協働する。これが「自然に」、そして「気楽に」できる。「コミュニティルネッサンス」をそうしたい、近隣という小さな組織から国家という大きな組織にいたるまで、「こうした「希望の光」でいっぱいになりたい。

この小さな「希望の光」をかかげて、「たのしく」「面白く」「頑張りましょう。」「ミニミニコミュニティルネッサンス」に集う皆様とともに。



### 今号の内容

- ・ 新年のあいさつ
- ・ 今後の予定
- ・ 福山ので「ほこ」を歩く
- ・ デボラ・ウィンガーを探してから見る
- ・ 女優たちの悩みと制度的セクシズム
- ・ 94歳！イキイキ元気
- ・ 会費のお願い
- ・ 編集後記

### 今後の予定

#### 連続講座 オカリナが吹けるよ！

2月14日(火)28日(火)

13時～14時半

・ 講師：村山ひろみさん

(福山市立大学名誉教授)

・ 場所：ルネッサンス研究所 集会室

・ 柔らかい音色を響かせ、楽しい会となります。



#### ジェロントロジー研究会

3月23日(木)14時～

・ 場所：ルネッサンス研究所

・ 参加費：300円

・ 内容：第6章『情報共有システムの開発と共有』153ページから

在宅医療を推進するためのモデル事業について読み進めています。

#### 「ケアの社会学」を読む会

2月16日(木)16時半～

・ 場所：ルネッサンス研究所

・ 参加費：300円

・ 読む本：上野千鶴子著『ケアの社会学』

・ 内容：第三部 協セクターへの期待

第9章 誰が介護を担うのか  
217ページから

#### 味噌作り

今年も「味噌」づくりを少人数で予定しています。参加されたい方はお声かけ下さい。

#### 問い合わせ・申込先

NPO法人コミュニティルネッサンス研究所  
電話・FAX：084-917-5937  
メール：h5s21bm6@ene.megaegg.ne.jp

活動報告

講習会

「福山のでっぼこを歩く」の実施

2022年12月3日にNPO主催の講習会「福山のでっぼこを歩く」を行いました。これまでコロナ禍でなかなかイベントを行えず、久しぶりの開催となりました。参加人数は12名。福山市立大学そばの「みなと公園」に集合しました。講師は福山市立大学の教授、澤田結基さんです。

1. 干拓によって造られた福山の土地

まず公園南側に移動して水路を見学しました。今立っているこの場所や公園など周辺の土地は昔は遠浅の海であったこと、潮の干満を利用した干拓で造られたことを教わりました。実際に水路の堤防に立ち、水面と干拓でできた土地に建つ工場とを見比べると、明らかに海拔が低いことが分かりました。低い土地や埋立地では地震や津波、液状化現象、また近年良く起こるゲリラ豪雨などの災害で被害を受けるリスクが高まることを学びました。また避難経路を決める際は古地図をチェックした方がよいこと、ため池や調整池などを埋め立てている所は避けること等のアドバイスがありました。防災への意識や普段からの備えの大切さを実感しました。

2. 遠浅の海であった痕跡を訪ねる

続いてみなと公園の側に建つ、番号が付いたお地蔵様のほこらを見学、四国のお遍路を模して福山でも「八十八カ所巡り」が行われていた歴史を知り、徒歩ポートプラザ東側にある「港町公園」に移動。公園の東には古い岩があり、かつてここが海だった頃、海路を進む船にとって難所だったという説明がありました。岩礁の側には小さな社もありました。

3. 数千万年前の河の名残

さらにてくく歩いて北上、王子神社を訪れました。ここにはなんと5500万年前の地層が残っており、皆で見学しました。「山砂利(やまじり)層」と呼ばれる砂れきの堆積物で、数千万年前の河の名残だそうです。恐竜絶滅後、6500万年前のまだ日本列島がユーラシア大陸の東側にくっついていていた時代の地層だそうです。身近な場所にもこんな貴重な地層が残っていることに、参加者一同驚いていました。このような古い時代の地層が残っている場所や、現在福山城が建っている地盤は安定した地盤であると考えられるそうです(地震の被害がないことを意味しません、との事)。

4. 実地見学で三角州を体感

小高く見晴らしの良い王子神社から福山の町を眺め、その後、王子町の2号線沿いに移動しました。歩道に立つと、車で通過する際には気付かなかったゆるい傾斜に気付き、手城・蔵王側の標高が低いことが目視できます。福山平野の三角州は本庄付近を頂点にした扇形に広がっており、山から海へ近くな



るほど標高が低くなる。福山という土地の成り立ちを体感することができました。

最後にスタート地点のみなと公園に戻りました。この講習で500歩以上歩いていました。参加者の感想をご紹介します。

- ・本日にプラタモリのような講習だった
- ・楽しく学びながら運動ができた
- ・ふだんは車移動。徒歩でないと感じない所、見られない所が見られて良かった。
- ・造成の基本が聞けて良かった。
- ・防災についても学べ危機感が持てた。学んだことを伝え、広めていきたい。
- ・私も、澤田先生を講師にお招きし、講座を主催してみたい

ご参加くださった皆様、講師の澤田先生、ありがとうございました。

5. まとめ

たつた5千歩の範囲内でもいろんな地形が混ざっていたことに驚きました。同じ福山でも住む場所によって気をつけなければならない点が違うことにも気付けた講習でした。

次回は今回の講習で学んだ「福山のなりたち」をふまえ、防災について学ぶ講習会第2弾を予定しています。



映画「デボラ・ウィンガーを探して」から見る  
女優たちの悩みと制度的セクシズム

牧田 幸文

2002 年に上映された映画「デボラ・ウィンガーを探して」は、自身もハリウッドで活躍する女優ロザンナ・アークエットが 34 名の女優たちに、キャリア、子育て、家族やパートナーとの関係についてインタビューしたものをまとめたものだ。タイトルになっているデボラ・ウィンガーは 1980 年代に数々のハリウッド映画の主演女優として引く手数多だった。しかし、彼女は突然 1990 年に引退する。ウィンガーがなぜ突然キャリアを捨てたのかを探るために、アークエットは自分と同世代そして少し上の女優たちに質問をぶつける。

1 子育てをどう乗り越えたか

まずインタビューでは、子育てをどう乗り越えたのかについて聞いている。女優たちは長期にわたる撮影で家を空ける際、子どもたちの「行かないで」「いつ帰ってくるの?」に、後ろ髪をひかれながら振り切ることや、留まることについて語っている。子育て期の多くの働く母親と同じような悩みを有名女優たちも持ち、振り切ってフルタイム女優になるのか、少し仕事を減らして両立を試みるのか、それとも一旦キャリアを中断してフルタイムママになるのかについて悩みながら選択をしたようだった。「この仕事は、あのモーガン・フリーマン(アフリカ系アメリカ人俳優)とする仕

事なんだぞ、働く母親は働くんだ」と、父親に背中を押され、新生児を両親に預けて仕事を取ったアルフレ・ウッドワード(アフリカ系アメリカ人)の語りは印象的だった。ハリウッド女優の多くは高収入で恵まれた環境ではあるが、子どもと仕事の選択に悩んでいる。また、大きな役とチャンスを逃すといつ次があるかわからない経済的に不安定な職種であることも語られていた。

2 若さと老いについて

次にインタビューで女子会のように盛り上がったのが、ハリウッド映画界特有の若さと老いについての話題だった。ハリウッドでは若い女の子のセクシーな役か、それとも主人公の男性を陰で支える従順な女の子の役しかなく、中年になったリアルな女性の役は少ないという。彼女たちは、年齢を重ねると美しさが衰え、仕事を失いかねないことを危惧しつつ、整形には批判的だった。演技派のウーピー・ゴールドバーグ(「天使にラブソングを」の主演女優)が中期になると、「顔に皺、胸も垂れ、お尻が大きくなるのがリアルだ」と笑いながら語る。しかし、そうしたリアルな役が映画には少ないことも指摘する。そして女優たちは、役を得るために整形をし、「バービ—人形の増殖(日本ではリカちゃん人形)」となる。それは映画プロデューサーたちが「欲しい女たちであって、それはリアルではない」とゴールドバーグは断言する。女優たちは、多くの男性映画プロデューサーが持つ独自の女性像を押し付けられ、それがメディアによって広がる仕組みを「

の映画で暴いている。彼女たちは、アートのとして役を身体で表現したいのだが、製作側の持つ若い女性像は固定化されており、そのため女優たちは老いるにつれ美貌を失い、役に就けないことを恐怖として感じている。日本の化粧品品の宣伝にもよく出ていたダイアン・レインは、顔をくしゃくしゃにしながら皺が増えること、年を重ねることへのプレッシャーを語っている。彼女たちは、これまでに競争の激しい業界でキャリアを築いてきた誇りを持ち、全てを手に入れたように見える。しかし、30 歳代という中年期に入ると母親、老け役やユニークなキャラクターの役は僅かになり、自分の出番がないことに焦りを募らせている。男性プロデューサーがセクシャルな部分だけを女優に求め、セクハラが日常茶飯事のように起っていることが座談会で語られた。そのシーンでは、みんなが神妙な顔でうなずき、ここに座っている有名女優たちがみんな通ってきた経験だというニュアンスが伝わる。

3 Me too 運動

後にこうした映画業界の性的搾取とセクハラ体質を、2017 年からの「私も被害者だ」という、女性たちの #Me Too 運動が派手に切りつけた。「私も被害者だ」とは、女性たちがかつて職場で性的虐待やセクハラを受けたことをカミングアウトし、被害者の連帯を生み出すキーワードとなった。#Me Too 運動の最大の成果は、20 年もの間ハリウッド映画界の大物プロデューサーが行なった女優たちへの性暴力の告発だった。長年暗黙の了解と

されてきた業界内の権力的なセクシズムが犯罪であることを証明した。この問題については、1月から日本で上映されて話題になっている映画「She said」その名を暴け」に詳しい。この「デボラ・ウィンガーを探して」は、きらびやかな業界の持つセクシズムについて早くから問題視し、子育て名声そしてキャリアについて働く女性たち誰もが直面する話題について彼女たちの真の姿と声を届けた稀な映画だ。日本でも「私も被害者だ」とマスコミ業界のセクハラへの凶弾が始まった。これは働く女性たちの声が連帯し、制度的なセクシズムを変えるきっかけになると考えられる。

・ロザンヌ・アークエット監督作品:「デボラ・ウィンガーを探して」Pony Canyon, 2002年.

・マリア・シエラーダー監督作品:「She said」その名を暴け」<https://shesaid-sononawwabake.jp>, 2003年日本上映.

## 出口から考える食と健康 〜今、なぜ腸活か〜

2022年12月14日、加納三千子当会理事が福山医療生協で講演を行いました。「腸活」をテーマとしたお話でしたが、腸活の大切さを考えるようになった自身の経験や腸活の大切さに対する意識の変化等の説明があり、①食物繊維が重要②我々の免疫力は腸が主であることを学びました。昔は不

要と言われた食物繊維が6大栄養と言われるようになり、今では腸の免疫力を高めるために欠かせないものであること、中でも水溶性食物繊維が重要であることを知りました。教鞭をとっていた頃、学生に野菜500グラムを摂取する宿題を出したところ、その親から「便が力まずにできるようにしました」とお礼を言われたというエピソードもありました。

便通をよくすることはとても大切ですよね。厚生労働省が推奨している一日に必要な野菜の摂取量は350グラムですが、それに加えて芋類、キノコ類、海藻類を欠かさず摂取する事を心がけましょう。とはいえ、腸活は特定の食物を一生懸命摂取するのではなく総合的に考えた方が良いでしょう。「自身の体の声を聞いて健康に過ごしましょう。」



## 94歳！イキイキ元氣、 その暮らしについて

正月明けのある日、久しぶりに会った友人ともやま話に花が咲きました。その話の中に彼女（以下Aさんとします）のお姉さんの話がありました。そのお姉さん（以下Bさんとします）は、夫と息子をすでに亡くし、息子の配偶者と二人暮らしで、現在御年94歳だとか。話を聞きながら、このBさんのくらし方に興味を持ちました。

94歳と聞いて、デイサービスに通いながら、息子の配偶者の方のケアを受けながらの暮らしをイメージしました。ところが話が進むにつれ、そうしたイメージとは全く異なる暮らし方をされていることがハッキリしてきました。

なんと息子の配偶者の方、昼間は仕事に出かけられているとか。Bさんは昼間、一人で気の向くままに庭の草取りや、Aさんが持って行った古着を工夫して、動力ミシンで長い紐状に縫ったり、袋物などの小物類、エプロン・チョッキなどなどいろいろなものに変身させていらつしやるとか。出来上がったものは知り合いなどに差し上げて喜ばれているとか。一方Aさんは「あんたが古着を持って来てくれるから考えていろいろなものを作れるからうれしいんよ」とBさんから言われているそうです。

その上、二人の夕食作りも94歳のBさんの仕事になっているとか。息子さんの配偶者の方は、

仕事から帰って夕食を作らなくても良いのがあるが、たい、と言われているとか。そして、日曜日の朝は、近所の行きつけの喫茶店でモーニングを食べることにしているとか。

とても 94 歳の方の日常生活とは思えないなあ、その元気の秘訣は何だろうとと考えてみました。

B さんは若い頃から動力ミシンを使って仕事をされていたそうなんです。その仕事を、今も趣味として活かされていること、しかもだれから強制されたものでもないで、ストレスもあまりかからないのが良いのでは、と思いました。

そのうえ、趣味で作った物をあげて喜ばれ、その材料を持って来てくれる A さんともお互い「ありがとう」の関係が築けています。

さらに、夕食は B さんの仕事と家の中でちゃんと役割が出来ているのも大きいのではないかと思います。亡き息子の配偶者の方とも適度な距離感を持って暮らされているように感じました。そのことも大きいのではないかと思います。

まさに、今ベストセラーになっている「80歳の壁」でも「80歳になると新しいことをする意欲が低下するので新しいことを始めるなら70歳代までに」と書かれていました。いくつになっても自分がやりたいと思うことや、やれることを考えるのが大切なんだと思います。

(文責 加納)

### 会費納入のお願い

この度NPOで郵便局の口座をつくりました。2022年度の会費がまだの方は、納付をお願い致します。大変恐縮ですがよろしくお願い致します。

【宛先】 ゆうちよ銀行

トクヒ) コミュニティルネッサンス研究所

【ゆうちよ銀行から振り込まれる方】

記号: 15190 番号: 57904531

【他銀行から振り込まれる方】

店番: 518 口座番号: 5790453

### オスヤギがやって来ました

アサヒさんに依頼してお世話しているメスヤギのところへ2月末、今年もオスヤギがやって来ました。オスヤギは忙しかったのか今回は、丸3日間だけの滞在でした。この春は赤ちゃんヤギが生まれるかどうかかわからないですが、この春も楽しみですね。



### 編集後記



この冬は7年ぶりの寒波がやってきましたが、みなさんお元気にお過ごしでしょうか。節分もすぎ、春が待ち遠しいですね。先日うちの娘も、毛糸で指あみをして楽しんでいました。手になじんだもので工夫をして物づくりをする手仕事は年齢問わずよいものだと思います。役立つものをつくるのが、やっぱり嬉しいようです。(澤)

皆様初めまして。昨年末から事務局でお世話になってます菊田と申します。よろしくお願いたします。今年も日本もマスク生活ともお別れする年になるのかどうか... マスク生活が長くなることで素顔を出すのに抵抗がありマスクが離せないという人、はやくマスクをはずしたい人いろいろな思いがあるものですね。私はどつちなのだらうか。笑 (菊)

### NPOへの便り募集!

「コミルネへの便り」を募集します。ご感想・「意見などをTEL・FAX又はメールアドレスにお寄せ下さい。

