

お元気ですか？民児協からの情報誌です

第 53 号（令和 6 年 2 月 16 日発行）

編集・企画 開成町民生委員児童委員協議会
ほほえみ通信編集委員会

事務局・問合せ 開成町社会福祉協議会
☎82-5222

ほほえみ通信

*「民児協」…民生委員児童委員協議会の略称です

1月1日石川県能登半島で震度7の大地震が発生しました！

この地震でお亡くなりになった方のご冥福を心よりお祈りいたします。また、ご遺族の方や被災された方の一日も早い復興をお祈りいたします。

開成町でもいつ起きてもおかしくない南海トラフト等の巨大地震など、地震発生の切迫性が高い地域であるため、日頃から地震災害などに備えて必要な物を準備しておきましょう。

実際に災害が発生すると電気、ガス、水道が停止したり、食料品や日用品の入手も困難になります。災害の復旧や公的な援助が行き届くまでの3～7日間を自力で生活するための準備と避難する時に持ち出す最小限の必需品を備えておきましょう。

備蓄品（少なくとも7日分以上の備えをしておきましょう） 備えられた物はチェックを入れてみましょう。

水	食料品	燃料	その他
1人1日3ℓが目安になります 	 缶詰（肉、魚）、レトルト食品（牛丼、カレーなど）、即席スープ、みそ汁 パックごはん、アルファ米	 卓上コンロ、ボンベ ライター	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> 紙皿 <input type="checkbox"/> 紙コップ <input type="checkbox"/> 割りばし <input type="checkbox"/> トイレトーパー <input type="checkbox"/> ウェットティッシュなど

非常持ち出し品

- ・水（500ml程度）
- ・手間なく食べられる物（あめ、チョコレートなど）
- ・下着、マスク、ウェットティッシュ、ばんそうこう、包帯など



注) 持ち出し品用のリュックに入れたままにはできない必要な物

- ・貴重品（預金通帳、印鑑、現金）
 - ・常備薬、健康保険証、お薬手帳
- （巾着袋に入れて枕元に懐中電灯、ヘルメット、スニーカー等の履物も一緒に準備しておくのと逃げる時に安全ですね）

身近にある物を利用してできること

- 防寒対策：**新聞紙は敷いたり掛けたり、45ℓのビニール袋は切って着ると寒さしのぎになるそうです。
- 節水対策：**ペットボトルのふたに数ヶ所穴をあけ、水を入れてふたを閉め逆さにすると節水できます。
- 衛生対策：**
- ・ペットボトルの下部に直径2～3mmほどの穴を開けます。
 - ・穴を指で押さえながらペットボトルに水を入れふたを閉めます。
 - ・指を離して台などに置きふたを緩めると穴から適量の水が出るので手が洗えます。
 - ・再びふたを閉めれば水が止まります。穴を上に向けて横に置きます。

普段食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック法」がおすすめ！

食品の備蓄は簡単に誰でも無理なく始められます。普段食べているカップ麺や缶詰、インスタントみそ汁など少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたならその分を補充していただくだけです。「ローリングストック」は2つのポイントがあります。

まずは、**古いものから使うこと**です。備蓄する食料が古くなってしまわないように、消費の際には、必ず一番古いものから使うようにしましょう。新しいものを右側に配置し、左側の古いものから使っていき、というようにそれぞれ合った備蓄方法で上手に循環させることが大切です。

次に、**使った分は必ず補充すること**です。ローリングストックでは、備蓄品としてストックしているものはいつ食べても構いません。ただし、消費した量を必ず買いたしましょう。

備える→食べる→補充することを繰り返しながら一定量の食品が備蓄されている状態を保つので、「ローリングストック法」とよべます。


★避難所で生活する場合に備えて非常の持ち出しについても考えておかなければなりません。

食品についてはローリングストックで備蓄されているものから、調理がいらずすぐ食べられるもの、一人ひとりの食べたいものを選ぶことも大切です。




筋トレ編 (椅子に浅く座る)

つまさき上げ
すねの筋肉を鍛える運動



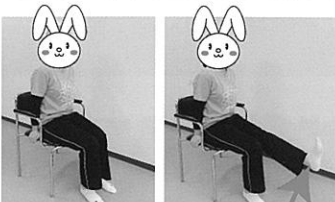
かかとを床につけたまま両足一緒に上げ下げする
(両足 10-20回)

クッション挟み
ももの内側の筋肉を鍛える運動



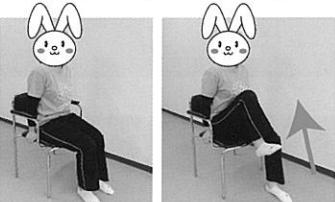
クッションや丸めたタオルなどを膝に挟んで、ゆっくり押しつぶすよう太ももを寄せる。
(5秒キープ × 5-10回)

ひざ伸ばし
太ももの前面を鍛える運動



つま先を天井に向けるイメージで片足ずつ膝を伸ばす。
(5秒キープ × 5-10回)

もも上げ
大腰筋+腹筋を鍛える運動



背中を伸ばし膝をゆっくり片方ずつ上げます。
(5秒キープ × 10回)

「フレイル」って何?

フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。しかしフレイルは、早く介入して対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。



脳トレ! 寒い日はまだ続きますが、火の元を確認して脳をリフレッシュ! 空いているマスに文字を入れて縦横の意味がわかるようにしましょう。

*答は下にあります。

①

	け	
つ		じ
	り	

たてのヒント: 火の無い所に...
よこのヒント: 頭の渦は?

②

	こ	
と		い
	し	

たてのヒント: 木のお人形は?
よこのヒント: 時を刻むものは?

③

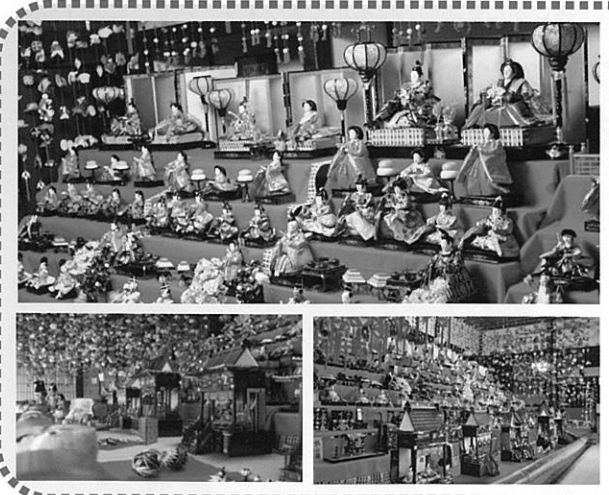
	く	
ぞ		り
	き	

たてのヒント: 見えないけど大切
よこのヒント: 履くもの

④

	さ	
ひ		り
	く	

たてのヒント: 砂だらけの場所
よこのヒント: 空を飛ぶ...



開成町 瀬戸屋敷ひなまつり

～江戸時代に、おじゃまします～

地元の蔵から発見された300年前の「享保雛」や瀬戸屋敷収蔵の人形の数々、手作りの「つるし雛」8,000個以上や高さ2.4mの「大つるし雛」を展示します。

期間: 令和6年2月17日(土)～3月3日(日)
入園料: 大人500円

編集後記

何事にも日頃から備えておくことは大事なことです。立春を迎えたとはいえ、まだまだ寒い日が続いています。暖かな春が待ち遠しいです。どうぞ、お体を大切にお過ごし下さい。

編集委員: 熊澤 福井 土方 遠藤 藪谷 木村

