



つながる

ふくしんぶん

《10月号》

No.4

令和2年10月1日発行

《発行》

社福) 東海村社会福祉協議会

こんにちは! 村社協です!

暑かった夏が終わり、徐々に秋の気配が近づいてまいりました。スポーツの秋とも言いますが、ウォーキングなどにも最適な気候になってきましたね! ウォーキングは、小さな歩幅でちょぼちょぼ歩くのではなく、背筋を伸ばして腕を後ろに引きながら大きく振ることで背筋や体幹が鍛えられ、効果が得られるそうです。コロナウイルスの影響も長く続いています。適度な運動で身体を鍛えて免疫力を高めて行きましょう!

もしも…のときに備えましょう!

ご存知でしたか? 実は、9月1日が防災の日、9月は防災月間でした。

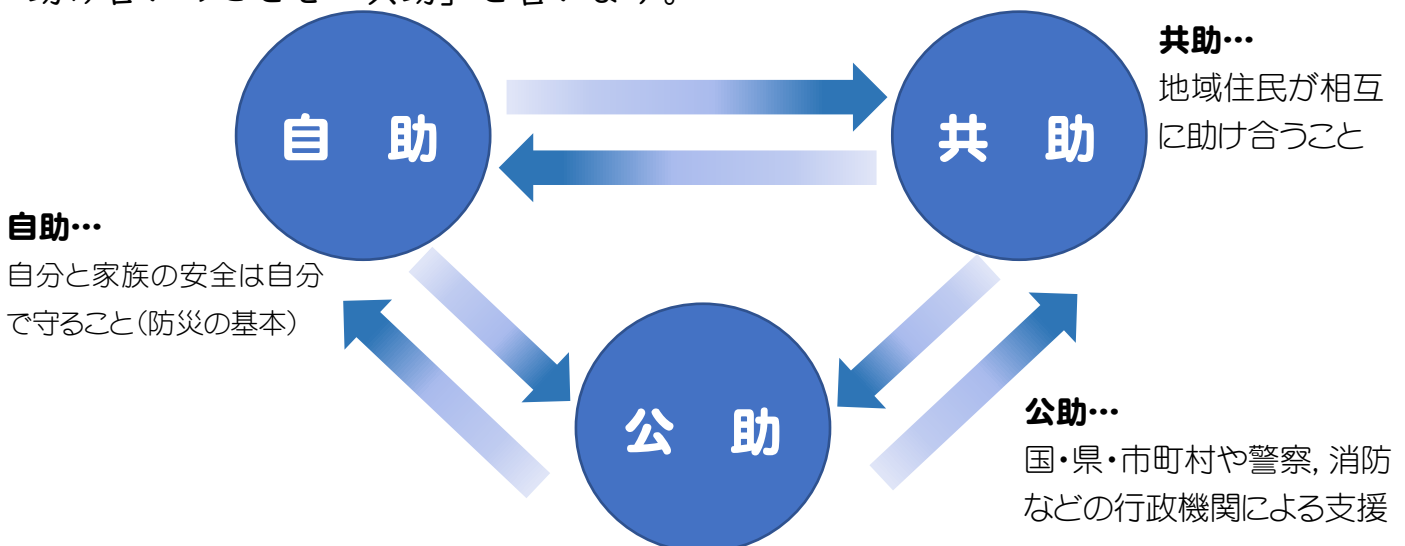
昨年10月にあった台風19号の被害が記憶に新しいと思います。東海村では大きな被害はありませんでしたが、茨城県内の多くの市町村で被害がありました。

身近に災害が起きたときには「うちでも備えなければ」という気持ちになり、防災グッズを買ったりすると思います。しかし、幸いにも身近で災害が起こらないと、時間が経つにつれて、防災意識が低くなってしまいがちです。

この機会に、もう一度災害の備えについて考えてみませんか?

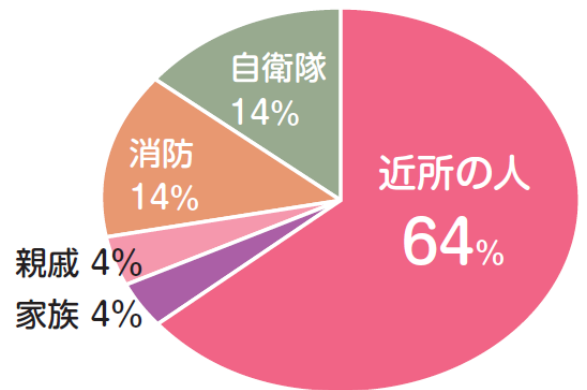
地域のちからがみんなを救う!?

大規模災害が発生した時、公的機関による支援が行われますが、「すぐに」「すべてに」届けることは困難です。そのため、まずは自分の身は自分で守り、近所の人たちが協力して助け合うことが重要になります。このような地域住民同士の助け合いのことを「共助」と言います。



平成7年に起きた阪神・淡路大震災の際、がれきの下から救出された人の6割が「近所の人」によって助けられたという調査結果もあります。

万が一の時のために、「避難所を確認しておく」「家の中の安全対策をする」「備蓄品や非常持ち出し品を用意する」など、様々な準備をしている方も多くいらっしゃると思います。これらも災害時に役立つ大切な準備ですが、日頃からの顔見知りを増やすことも準備の一つです。お互いに顔見知りであれば、いざというときにも助けたり、助けられたりすることができます。まずはあいさつや声掛けから始めてみませんか？



(『1995年兵庫県南部地震による人的被害(その5)神戸市東灘区における人命救助活動に関する聞き取り調査』宮野道雄(大阪市大)他 1996年日本建築学会大海学術講演梗概集)

レッツ! 脳トレ!

今回の脳トレはなぞなぞです。秋にちなんだ答えになっています。頭を柔らかくして考えてみましょう。

- ①豚がぼーっとしている虫って、な〜んだ？
- ②みんなのお腹の中にある木。一体、何の木？
- ③海の中を「ま」が3匹泳いでいるよ。な〜んだ？
- ④丸くておいしい「だんだんだんだんだん」って、な〜んだ？
- ⑤秋の風に揺れる、酢が好きな草って、な〜んだ？



ご意見・リクエストを募集します

7月から始まった「つながるふくしんぶん」ですが、「レッツ!脳トレ!」を楽しみにしているというお話やはがきをいただきました。読者の皆様楽しんでお読みいただけるよう、「〇〇特集の記事が読みたい!」「文字が小さくて読みにくい」など様々なご意見をいただきたいと思っております。また、引き続き電話による相談も行っていますので、お気軽に下記の連絡先までご連絡ください。

【お問合せ】

社福) 東海村社会福祉協議会 地域福祉推進係

TEL: 029-282-2804