

# 領内出張所だより

91

星  
空

冬  
の  
楽  
し  
み

平成 29 年  
(2017 年)

12月

## 我が身を守るために

防災について専門職の方が次のように記されています。

防災に関する十分な「知識」を持ち、防災対策の必要性を「意識」してもそれを「実行」しなければ何の役にもたちません。

「備えあれば憂いなし」という言葉は、その知識・意識を実行に移すことであり、実行してはじめて安心出来るのです。

毎日新聞高松支局発行「かがわ毎日」コラム掲載文  
(香川県ホームページより抜粋)

防災アドバイザーの乃田俊信さんが災害現場からの経験をもとにご自身の言葉で示されています。この連載では“実行に移すことに専念”して、備蓄についてひたすら自ら試してみた結果を中心に記していきたいと思います。



大きく6つの事柄に分けて進めていきます。



非常持ち出し袋には備蓄品を入れっぱなしにしない。  
季節や状況によって中身を工夫することが大事です。  
持ち出し袋について考えてみました。



情報は大切です。各家庭にある行政防災無線は正常に  
機能していますか？  
防災ラジオなども便利なモノが手に入るようになって  
きました。実際使ってみて便利なモノを発見！



最近の救急箱の中身はいろいろ変わってきているよう  
です。準備しておいたら便利なモノが登場しているの  
で普段服用している薬のこととかと併せて紹介します。



懐中電灯は裸電球からLEDライトに変わり、とても明  
るくて電池が長持ちするようになりました。  
最近の流通品を中心に試してみた上でのお話です。



何年も保存の効く水なんて！？と敬遠しがちでしたが、  
PET ボトルには実は秘密があって・・・。  
生命維持に大切な飲料について記します。



食べることが活力に直結します。  
大変な時であってもしっかり食事をするのが大切で  
す。だからこそ“がっかりしない食”を選びたいもの  
です。いろんなもの試してみました。



それではまず

次号は『非常持ち出し袋』についてのお話です。



参加しませんか！

催しのお知らせ

一緒に取り組んでみませんか!?



転倒予防・体力づくりに効果あり！

**スクエアステップ教室** を開催します!!

スクエアステップとは

マス目で区切られたマットで**足踏み（ステップ）**を行う運動です。  
ステップは簡単なものから複雑なものまでたくさんのパターンがあり、楽しく取り組むことができます。

はじめに指導者のステップを見て、それをまねして行います。  
この運動は『**転倒予防**』『**体力づくり**』のほか、『**生活習慣病**  
**や認知症の予防**』などにも効果があります。



今年度後半の教室はスクエアステップの普及と体験を目的に、町内のいろんな会場で開催します。領内地区では2回行いますので、初めての方を含め多くのみなさまのご参加をお待ちしています！

対象：町内在住の方

申込不要

講師：重松 良祐 氏

（三重大学教育学部教授、NPO 法人スクエアステップ協会理事）

ほか運動指導士

平成30年 ① 1月16日(火) ② 2月6日(火)

ともに 午後1時30分から午後3時まで

領内地域総合センターにて開催

主催：役場健康ほけん課 協力：三重大学・中部電力（株）



スクエアステップ協会より引用

あとながき

松阪の友人が自宅を訪ねて来てくれた際に、夜空を見上げて星がとても綺麗だと褒めてくれたことがありました。その時淹れた緑茶に美味しいなあと感動していました。私はそうかなあ？とつれない反応をしたようです。地元に戻ってきてからは友人の言ったその魅力が自らも実感出来るようになりました。

山が近く空は狭く、平野の都市部とは違った条件下での日々の生活で制約は多いですが、山間を宮川が流れ、その恩恵を受けて営みを維持しているのは有難いことです。お茶はその代表格と云ってよいでしょう。

清流の上には夏でも綺麗な星空を仰ぐことが出来ます。ましてや気温が下がった冬のこの澄んだ空気の中なら尚更です。

寒さ対策を充分にして、夜空を眺めにちよっと外に出てみてはいかがでしょうか。