

領内出張所たより

96

夏色

梅雨が明けました

平成30年
(2018年)

7月

水の大切さを

私たちの地域は水が豊富で、とても恵まれていると思います。しかし、簡易水道が使えなくなったとしても谷から引き込んでいる“谷の水”が利用出来たりするので、保存して備える習慣がないというのが実情です。防災の“意識”を持ち、水を貯えることを“実行”しないと、いざという時に身体への補給が出来ません。私たちは支援が届くまで“飲まない”でいる訳にはいかないのです。平成16年の災害の際には、水の怖さを知るとともに水がいかに大切なのかを学びました。



7年保存水



5年保存水

ここ最近には特に気温の上昇とともに体調管理が難しくなり、熱中症にならないか心配します。出来れば1時間ごとにコップ1杯（もしくは30分ごとにコップ半分）くらいを摂るようにするのが良いと言われています。常日頃から熱中症対策の補給用飲料水を準備しておけば、これが緊急時に“持ち出す”ための備えにもなります。当面の分だけでも用意しておくことをお勧めします。

現在流通している飲料のなかでは“ペットボトル”に詰められた商品を利用するのがとても有効だと思います。出来れば長期間保存可能なものを蓄えておく心安心です。

実は備蓄用の水、何が違うのかというと容器の厚みだけ。中身はほとんど変わらないそうです。なので開封しなければ賞味期限を過ぎても飲料として充分飲むことが出来ます。上に掲載した保存水を比べると、確かに7年のほうがペット容器が厚く硬かったです。自動販売機等で手に入る商品は薄く柔らかく、保存可能な期間が短く設定されていました。ペットボトルにはとても小さい穴があって、中身が蒸発して目減りしてしまうことから商品として流通出来なくなる性質上、期限設定が異なっていたのです。実際10年以上放置していたペットボトルは中身が減ってしまったせいか、かなり容器がへこんでいました。



いつでも持ち出し可能な備えを！



そなえ たくわえる
備蓄 6 つのこと



ペットボトルが身近で便利です！



使いながら備える

そなえ たくわえる
備蓄 6 つのこと

それ以外にも貯水の習慣をつける方法があります。自宅でポリタンクに貯めておいた水を、飲み水や煮炊き用の水として普段使いもするといった備蓄のしかたです。水道水や湧水などを一時溜め置いてから順に利用していけば、常に水を蓄えておけます。私は24リットル、12リットル、5リットルの専用タンクを活用して、無理のない程度に水を汲みに行きながら回しています。



12リットル



24リットル



5リットル

この場合、なるべく容器いっぱいに入水しておくとか、常に清潔に保っておく等、せつかくの水が無駄にならないようにすることが大切です。肝心な時に使えなくては“実行”したことが報われませんよね。

水の備蓄について2つ紹介しましたが、備えるならペットボトルの長期保存水のほうが比較的簡単、手軽だと言えます。タンクは容量が大きければその分重いので、運ぶのもひと苦労です。ペットボトルは500ミリリットルから2リットルまで誰でも持ち出すことの出来る大きさ・重さなので、少しだけでも備えておいてください。

私たちの身体は6割ないし7割の水分で出来ています。大切な身体のためにも水を常に近くに備えて安心を確保しておきましょう。



水分は人にとってとても大切なものです。
普段から備えておきましょう。



次号は『食糧』についてのお話です。



今月の催し

参加しませんか？



今年も 『大台町ラジオ体操の日』
(7月最終日曜日)

がやってきます。健康づくりや運動習慣について再認識していただくことを目的に、6地区で同時に夏休みラジオ体操会を開催します。

7月29日(日) 午前6時30分～6時40分

※ 6時20分までにお越しください。

領内地区は 領内地域総合センター で行います。

飲み物・タオルを忘れずにご持参ください。

今月の備忘録

忘れないでね！

後期高齢者医療制度 の被保険者の方へ

新しい保険証が郵送（簡易書留）でお手元に届いた頃です。

※ 届いていない場合や不明な点がありましたら出張所へお尋ねください。

ピンク色

7月31日まで有効

8月になったら役場へ返却

若草色

8月から使う

新しい保険証

おんがき

七月より領内出張所勤務となりました。領内小学校を卒業して数十年、母校であるこの旧校舎で勤務できる事とても嬉しく思います。一日でも早く地域の皆さまに覚えていただき、気軽に声をかけていただけるよう、そして育てていただいたこの領内に恩返しできるよう日々学んでいきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

また今後は、領内出張所だよりを四季報として発行し、地域の行事などをお伝えしていきたいと思っておりますので身近な情報などございましたらぜひお教えください。

例年より早く梅雨も明け、これからが暑さの本番です。熱中症にならないようこまめに水分補給をするなど体調管理には十分気をつけてお過ごしください。
【特00】