

令和2年4月1日現在 人口 2,702人 男 1,330人 女 1,372人 世帯数 1,060戸

災害から身を守る

災害に対して私たちが自らできることは、「備え」と「避難」。身を守るためには何が必要か、そのポイントを整理します。

備える

- ☑️家具の置き方を工夫していますか？
- ☑️食料の備蓄は十分ですか？
- ☑️非常用持ち出しバックは準備していますか？
- ☑️家族との連絡方法は決まっていますか？

家具が転倒しないように固定。寝室や子供部屋には、できるだけ家具を置かない。置くときは低いものを。

非常食、飲料水を少なくとも各家庭で3日分。自治会で備蓄を始めました。5年間で目標3千食。(写真参照)

(例)飲料水、食料、現金、運転免許証・通帳・保険証のコピー、救急用品、常備薬、ラジオ、電池ほか

日頃から安否確認の方法や集合場所などを話し合っておく。非常用伝言ダイヤルは局番なしの「171」。



避難する

災害の恐れが発生すると、警報が出るので、その警報に応じて、
①避難の準備をします。
②実際に避難します。
避難した後、自宅に戻れない場合は避難所で生活します。
それぞれの災害によって避難の方法が異なります(下図イラスト参照)。

種類	内容	避難
避難準備情報	避難が必要になりそうなときに、準備を呼びかける情報	①避難に時間がかかりそうな人→ 避難開始 ②それ以外の人→ 準備
避難勧告	避難場所へ早めの避難を呼びかける情報	周りの状況で危険と感じたときは避難を始める。
避難指示	危険性が高まったときに、 強く 避難を呼びかける情報	ただちに 避難

風水害・土砂災害時の避難心得 避難は自ら判断する

避難行動は、住んでいる場所や家族の状況により、一人ひとり異なります。さまざまな状況から自ら危険を判断して、早めに避難しましょう。

命を守る行動を

夜間や浸水が始まっている時などに、避難場所に向かうとかえって危険です。災害の状況に応じ、最善の方法で避難しましょう。

【浜松市西区避難行動計画】



地震

↓
身を守った後、グラウンド、公園などの広い場所へ



津波

↓
高台や頑丈な建物の上層階など、より高い所へ



大雨・台風

↓
①時間があるとき
→学校の体育館
②時間がないとき、外が危険なとき
→自宅・近所の2階

避難所と避難場所は異なります。

避難所は、自宅が倒壊、滅失した方が一時的に生活する場所です。また、緊急避難場所は、災害が起きたときに、とっさに逃げる場所です。

▼市指定の避難所【地震】村櫛小学校

▼市指定の緊急避難場所【大雨・台風】村櫛小学校【地震による火災】村櫛小学校グラウンド【津波】グランドエクシブ浜名湖3～8階廊下、同社員寮3～4階通路

「お口の健康 美味しいものを食べてハッピー講座」



7月27日女性部主催の口腔ケア講座が講師に特定非営利活動法人静岡県歯科衛生士会・藤森和枝さんをお迎えして開催されました。

「食」という字は、「人」に「良い」、「人」を「良くする」と書くように、食べることは楽しみです、そのケアはとても大切です。

「食べる」というのは、①脳が認識し、指示し、②食べ物を口の中に取り込み、③噛んで味わい、④飲み込みという一連の動作です。あなたの「食べる」をチェックしてみましょう。

☑️口の中はきれいですか

舌で歯に触ってヌルヌルするようだと、ばい菌がついていて、いろいろな病気に影響を与えます。口の中をきれいにすることは、肺炎ワクチンと同じくらい効果があるとされています。



☑️しっかり噛めていますか

硬いものが噛めない、生野菜が食べにくい、ほおの内側に食べ物が残る、入れ歯の調子が悪いなどの症状はありませんか。

食べ物を噛み、すりつぶすことができないと、うどんなどの柔らかいものを選びがちで、栄養がかたより、痩せてしまいます。栄養をとることは大切で、免疫力のある人は病気にもかかりにくくなります。



歯は、噛み合せて食べ物をすりつぶすことができます。奥歯がない人は、抜けたままにしないように。また、入れ歯の調子が悪い人は、歯医者さんに行って調整してもらいましょう。

☑️口の中が渇いていませんか

唾液は、汚れを洗い流す、消化を助ける、殺菌効果があり

歯を守る、飲み込みやすくする力があります。

梅干を思い浮かべて30秒間に何回唾液を飲み込めますか、やってみましょう。3回以上が理想です。

☑️むせていませんか

お茶や水を飲むときにむせる、痰がからむ、1回で飲み込めないというようなことはありませんか。一口量を少なくしてゆっくり食べましょう。「エヘン」と咳払いをしましょう。

4つのチェックで該当する人は、次のことに取り組みましょう。

<1>食後は必ず口をきれいにしましょう

歯磨きをして歯周病の予防をしましょう。そのとき注意することは、①歯ブラシは、小刻みに軽い力で ②ぶくぶくうがいもしっかりと ③歯間ブラシなどもあわせて使い ④舌も歯ブラシでやさしくみがき ⑤入れ歯は専用ブラシで洗い、洗浄剤を使いましょう。

<2>定期的に歯科検診を受けましょう

歯の治療・メンテナンスは重要です。かかりつけの歯科医院に定期的に通いましょう。入れ歯も定期検診が必要です。



<3>噛む・飲み込む筋力を鍛えましょう

唾液腺のマッサージやお口の体操もやってみましょう。きれいな口で食前にするとより効果的です。

こうした取り組みが、**誤えん性肺炎の予防**、バランスの良い

食事で**健康な生活**、しっかり噛むことで**脳が活性化**、ことばがはっきり、**表情が生き生き**となることなどに役立ちます。



レクダンスクラブ

代表 松田孝枝さん

シニアクラブの同好の人たち約60人で活動中。もう4年になります。歌に合わせてダンスを楽しみます。今回の練習曲は「ときめきのルンバ」。毎年、浜北のサーラグリーンアリーナで発表会があります。「休憩のときのお話しをみんなとっても楽しみにしています」

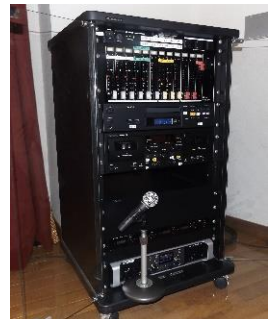


場所: 村櫛会館集会室
日時: 第2・4日曜日
午後1時30分～3時
会費: 500円/月

音響設備を更新

多くの町民の皆さんに利用していただいている村櫛会館・集会室の音響設備がより使いやすくなりました。

操作も簡単で、主電源スイッチを入れて、音量を合わせるだけです。会合やカラオケ、ダンスなどに集会室をご利用ください。



自治会の活動予定(8/5～9/10)

8月	9月
8 墓地清掃	2 広報委員会
11 部長会	7 部長会
16 ポンプ点検	8 回覧物配布
21 役員会	
24 回覧物配布	