



★備えていますか？我が家の防災

★来所にあたって

★コラム

★おしらせ

NPO 法人

やまがた絆の架け橋ネットワーク

備えていますか？我が家の防災

9月1日は防災の日でした。地震はもちろんですが、最近は水害への備えにも注目があつまり、ここの山形でも決して「他人事」ではありません。皆さんのお宅ではどのような備えをしていますか？



代表早坂が考える「必要な備え」

・携帯電話(スマホ)の充電器、予備のバッテリー



→現在では、ラジオよりも携帯の方が情報が早く、地図や文字として残せるので情報収集や安否確認などはかなりの威力を発揮します。また懐中電灯として使ったり、写真動画で記録を残すなど使い勝手の幅が広いので、携帯電話は常に使えるようにしておくのがベストです。普段使いの充電セットと別にそろえておきましょう。

・飲料水



→飲み物は水がベスト。お茶類は利尿作用がありトイレに行きたくなります。スポーツドリンクなどは甘くてのどが渇きます。体調を維持するために飲むものは水がベスト。1人あたり、1日2リットルが目安です。(これ以下でも体調維持は出来ませんが、水分不足で便秘などの症状が出やすくなります)

飲料水は3日分を備えましょう。1人×2L×家族の人数×3日

・食糧



→避難指示が出て避難所に行っても、すぐには食事の供給があるとは限りません。避難所に行かない場合も自力でまかなう必要がありますので、食糧は最低2日分は備えましょう。具体的には、お湯を使うカップ麺のようなものは避け、極力加工せずにそのまま食べられるものが良いです。ボリューム感が欲しい場合は、アルファ米を水で戻して食べるタイプのもので良いでしょう。

・簡易トイレ



→災害が起きたときに一番困るのはトイレです。洪水は外から水が来るだけでなく、屋内で下水が逆流する事もあります。トイレやお風呂が使えなくなる事態が十分想定されるので、トイレだけではどこでも出来るよう準備しておきましょう。携帯タイプの簡易トイレを1人あたり1日3~4個、これも3日分くらいは欲しい所です。

色んなガイドラインが出ていますが、家族全員分をそろえると量も金額も大きくなってしまいます。すべてそろえておく必要はないので、最低限のもの、いざというときに普段使いのものを転用する、など使い方を考えておくと良いでしょう。また、ご家庭によっては家族環境や住環境によって携帯コンロや保温シートなど、「ウチはこれが必要」というものがあればオリジナルとして備えておけばOK。なかなかきっかけがないので、1年に1回、日を決めて備える日を設けてはいかがでしょうか。

【fucco 来所にあたって】



マスクの着用を
お願いします



玄関にアルコール消毒
を設置しています



fucco 内は常時換気を
しています



体調不良時は利用を
お控えください

NPO法人やまがた絆の架け橋ネットワーク代表理事の早坂信一が語るコラム 49



「禍転じて福と為す」

皆様こんにちは。さて、オリンピックが閉幕、パラリンピックが始まりました。いろいろな意見はありますが、やってみればやっぱり毎日感動の渦、感動の涙が出てしまう日もありました。いつも思うのですが、記録を出すタイプの競技での銀メダルに対し、対戦して勝負を決めるタイプの競技の銀メダルは負けて銀になるので、なんだか釈然としないなーといつも感じてしまいます。立派な成績なのですから、あまり悔しげに胸を張って欲しいと思います。

一方で、時期を合わせるようにコロナの5波が想像以上に猛威を振るっています。最近置き換わったとされるデルタ株の影響で、全国で47都道府県の半数以上で緊急事態宣言、まん延防止措置が発令されています。山形県でも特別集中期間が発令されました。

さてこのデルタ株、相当やっかいなものようです。私が一緒に活動している人達でも感染者が出始めました。(山形県外の方)実際に感染した人の生の声を聞くと、報道だけでは分からない細かい事を知ることができました。従来タイプよりも、デルタ株はウイルス量が1,000倍位多いということで、感染力がとても強いです。特に飛沫が影響するようで、マスクは不織布、とにかく外ではマスクを外す時間を極力短くする事が重要です(鼻を出してただけでもアウトだそうです)。現在も情報を集めていますので、まとめて、感染するとどうなる、感染対策は、的なレポートを発表したいと考えています。皆様ももう一度気を引き締めて感染対策やりましょう。

★★9月のサロン★★

◎ おしゃべりサロンは
9月15日(水)11:45～17:45

◎ シニアサロン「けやき」は
9月29日(水)14:00～15:30



福島こころの公民館 fucco (ふっこ)

〒990-0022 山形市東山形2丁目1-19

TEL: 023-674-6013

WEB: <http://kakehasi.jpn.org/kouminkan/>

MAIL: fucco@kakehasi.jpn.org

開設時間: 平日 9:30～16:30

オリンピックに続いてのパラリンピック。我が家は競泳に釘付けでした。山形市出身の東海林大選手。前半のレースはテレビの画面からも伝わるような緊張…。でもレースを重ねるうちに彼らしい泳ぎになることに嬉しくなりました。最後の個人メドレーでは、4位入賞。大舞台上でシーズンベストを出す強さに拍手!!お疲れ様でした。



この事業は福島県県外避難者帰還・生活再建支援補助金で運営しています。

この事業は競輪とオートレースの補助事業で運営しています。

JKA Social Action
競輪とオートレースの補助事業