

2019

65

桔梗は秋の七草のひとつ。日本人に好まれる花として古くは万葉集にも朝貌という名で登場します。

『秋の野に 咲きたる花を指折りかき数ふれば 七草の花
萩の花 尾花 葛花 撫子の花 女郎花 また藤袴 朝貌の花』
(山上憶良)



パンフワの桔梗

亀ヶ崎福祉だより



みんなが利用する遊歩道を私たちの手でもっときれいに、
植栽も「中学生が地域の一人としてできること」のひとつです。

「ワンツ、ワンツ」の音楽に合わせて、体操のお姉さん(藤丸会長)の手下に倣って足元をふらつかせながら、ロコモ体操から始まった「第2回心と体のいきいき講座」に初めて参加しました。

今回の講座「振り込め詐欺・アポ電に注意」に47名が参加され、県警の方からは最近頻発している豪雨災害時の避難の在り方を、両羽交番の方からはだまされないうちのお話をいただきました。

皆さん真剣に、また時には笑いありととても有意義なひと時でした。これから来年の2月まで毎月開催されるこの講座では体を動かし頭を使い、いつまでも「元気で・若々しく・楽しい」生活が過ごられるよう多くの参加者をお待ちしています。



亀ヶ崎社会福祉協議会
副会長 高橋 伸之

『心と体のいきいき講座』

令和元年度編集委員：阿部 宣子

江口 暢子

大江 美千

大場 直人

田澤 薫

東根 幸紀(五十音順)

ご長寿さんこんにちは (立町)



山田 富士雄さん
昭和7年3月27日生
88歳



山田 百合子さん
昭和7年4月17日生
88歳

●好きな食べ物／私は肉類、家内は魚が好きですが、戦時中に育ちましたので、何でも大丈夫です。配給の箱にぎゅっと詰まったニシンとクジラ肉を見ても、それが好きだの嫌いだのと言える時代ではありませんでした。

●趣味／2人とも自然の中での山歩きやウォーキングが大好きです。体調を崩すまでは遊佐のソーデーマーチにも何度も参加しましたし、クラブに所属し県内外のウォーキングにも参加しました。続けるうちに顔見知りになり、また次の大会で再会を喜んだり、本当に楽しかった。今は足腰が弱くなりましたが、75歳くらいまで続けていたように思います。

●地域の集いへの参加は？／「ほぼ笑み学級」が楽しみです。家の中にばかりいないで外に出て他の人と会話を楽しむのが健康の秘訣だと思いますよ。若い人には「人間死ぬまで勉強、何でも良いので興味と関心を持って生きることです」と、薦めたいですね。

結婚58年。この春に富士雄さんは平成最後の、百合子さんは令和初の免許更新をしたばかり。今でも2人で運転して山形まで出かけるのだとか。3年後も揃って更新できるようにお元気で過ごしてください。

編集後記

今年、初めて梅干し作りに挑戦しました。毎日眺め、手塩にかけると一粒一粒が愛おしくなっていました。手をかけ見守れば、それに応じて美味しく出来上がる…子育ても同じなのでしょうね。(田)



8/26 第4回心と体のいきいき講座

指ヨガで健康！

講師：小野香織氏(立町)



手は人体の縮小版という東洋医学の考え方をベースに、手に存在するからだの部位と相応するツボを刺激し揉みほぐすのが特徴の「指ヨガ」。講師より膝痛・腰痛・肩こりの場合の指の部位と

揉み方をお聞きし皆で実践しました。揉む前と後では痛みが薄らいだような気がしましたが、講師の「1回揉んだだけでは直ぐに効果は現れません。家族でお話しながらでも揉んでみて下さい」の話に皆で爆笑。腹式呼吸を上手に取り入れ、手指を揉むことにより体調改善効果がある指ヨガ。いつでも、どこでも、一人でもできることが魅力です。皆さんもお試しになりませんか。詳細をお聞きしたい方は、立町ほていやさん小野氏に問合せ下さい。

健康一ロメ



夏バテの回復はお早めに!!



夏も終わりました。身近な食材を利用して体調管理をしましょう。

食材と効果の関連

①疲労回復 (梅干し、レモン)



②消化を助けエネルギーを増やし糖質を燃焼させる (肉・ウナギ・魚・レバー類・貝類・ニラ・ごま・パセリ・ブロッコリー・枝豆・玄米)



③血や肉となる良質のたんぱく質 (大豆食品・卵・肉・魚)



④利尿効果のある野菜 (キュウリ・スイカ・トマト・ゴーヤ)



⑤食欲増進、発汗作用のある香辛料 (トウガラシ・にんにく・青じそ・ミョウガ・ショウガ・ワサビ・コショウ・ネギ)



夏バテしない生活が大事です!!

水分補給だけでなく、朝食をしっかり食べ、毎食バランスの良い食事とたっぷりの睡眠をとり、規則正しい生活をしましょう。

特集

今からできる
我が家の災害への備え

6/18 山形県沖地震 酒田 震度5弱! 避難者総数1,282人

突然大きな揺れが

6月18日午後10時22分。静かな夜に、突然の大きな揺れが起こりました。酒田では震度5弱、鶴岡は震度6弱の大きな地震発生。津波注意報が発令されたことから、市内各地で避難所が開設されました。被害状況は左表をご覧ください。

いつか来る、かならず来る

幸い、大きな人的被害は少なかったものの、ブロック塀の倒壊や松原コミセンでは駐車場が陥没するなどの被害が確認されました。夜間であることで、余震の不安もあり、多くの方が避難をしました。その後、大きな余震が発生することなく過ぎておりますが、鶴岡

亀ヶ崎地域の避難の状況

▶ 亀ヶ崎小学校	250人
▶ 酒田リハビリテーション病院	116人
▶ 第三中学校	75人
▶ 酒田東高等学校	30人
▶ 酒田市上下水道部	20人
(その他 市役所133名)	

【酒田市の被害状況】

● 人的被害	重傷1名 軽傷3名
● 住宅等被害	ブロック塀崩れ 11カ所
● 壁のヒビ等	29カ所
● 石灯籠倒壊	21カ所等
● 液状化発生	公園7カ所
	マンホール陥没3カ所
● 罹災証明発行数	21件(全て一部損壊)

(酒田市集計)

いのちを守る

酒田市立亀ヶ崎小学校

亀ヶ崎小学校は、標高2・9mにあり、地震による津波が発生した場合の避難場所、また一定期間生活が可能な避難所として指定されています。

学校では、毎年、様々な災害を想定し、児童を対象に避難訓練を行っています。しかし、昨年8月に大雨・洪水により2回、今年は6月18日に、山形県沖を震源とする地震で、多くの地域の方々が亀ヶ崎小学校へ避難されました。

それら近年の災害を踏まえ、学校としては、保護者や地域の方々と連携しながら学校における防災体制を、万が一の場合にしっかりと機能するものに整えていく必要があると感じています。災害の種類や時間、状況により必要な防災体制も変わるため、より多くのニーズに応えられる形を日々検討している状況です。

昨年9月30日には、三中学区で、実際の大規模災害を想定した市の防災訓練が行われました。そのための数回の会合で地域の方々と避難所での動きを共有できたことが、実際の避難所運営に大変役立ったと思っています。

今や、自然災害はいつ起きてもおかしくありません。いざという時、自分やまわりの人のいのちを守るように、今後も地域と共に、より良い形を整えていきたいと思います。



酒田市初の「実践型避難所運営訓練」(昨年9/30) たくさんの方々が参加されました



同日の訓練のひとつ、新聞紙での非常用スリッパ作り(亀ヶ崎小ランチルームにて)



市の温海地域では、屋根瓦が損壊し、復旧には時間がかかるようです。災害はいつ起こるかもしれません。地域の防災訓練には家族で参加しましょう。避難する場所を確認していますか。非常持ち出し袋は準備していますか。自分の命は自分で守りましょう。



▶ 倒壊した灯籠(亀ヶ崎地内)

非常持出袋を準備しよう

(家族構成や季節によって違います)



重さは、背負って走れる程度。
出入口を妨げないような状態で、玄関等に置くのもいいでしょう。

★家族で話し合おう

○どこに逃げるか
○連絡をどう取るか
○「いざ」の時の話をしよう!

あなたの家は大丈夫?

- 家具・電化製品の固定
- ブロック塀の確認
- 住宅の耐震診断(平成12年5月31日以前に着工した住宅には酒田市の補助があります)
- 木造住宅耐震改修支援(酒田市の補助があります)

酒田市の補助については市建築課 確認審査係 ☎26-5749まで

地区懇談会で『感激!』

(君たちの声から)

酒田市立第三中学校

地域の活動が協働していない町は、住民の方々同士のかかわりがないので町が荒みます。公園や道路にゴミが散乱し環境が悪化します。汚いところには自然とよくなることが起こり始めます。

最近、災害時に地域連携の大切さが叫ばれています。つまり共助です。共助のない町は、共通行動が乱れます。大混乱が生じ多数の命が失われます。



▲三コミの役割を皆で考える

「安心で安全な町」は人々を幸せに豊かにします。「荒んだ町にはしたくない」は私たちの願いです。三コミ活動は「共助」を学ぶ大切な教材でもあります。

表紙の写真は、6月23日(日)に、亀ヶ崎二丁目在住の三中生達が、遊歩道沿いに花々を植えている様子です。

「町をきれいにし、住民の方々の目を楽しませたい」、そのような思いで、町内の美化サポーターの方や保護者の方々と一緒に町の美化に取り組んだ、まさに「関わり」と「共助」を体現した三コミ活動のひとつです。



▲昨年の地区防災訓練で協力する三中生