

【殿町サロン 防災学習会】の開催

1月24日(金)に殿町公民館で、防災学習会が開催されました。講師は、防災指導員の筧 寛さんでした。

- 災害の種類 ・大雨 ・地震 ・火災
- 災害の対応 ・防災(減災)に取り組む ・避難方法と場所
- ・火災(風上の施設) ・地震・水害(鹿野学園王舎城学舎)
- ・城堀の管理と余水吐の管理(大雨・台風時 ごみの撤去)
- ・まず自分の命を守る行動(早め早めに2人以上で避難)



○災害時避難行動要支援の避難援助について

○近年の主な災害状況について・台風による水害・地震によるブロック塀の倒壊など

○避難情報の変更について

(前)避難準備・避難勧告・避難指示⇒(後)警戒レベル1～5 レベル4で全員避難

○避難袋について・笛・懐中電灯・携帯電話の充電器・ラジオ・予備の乾電池・非常食・スポーツドリンク・飴・衣類・衛生用品・医薬品・タオル・現金・通帳



殿町サロン

・鹿野まち普請の「避難袋」を参加者に配布しました。

※防災訓練実施の際は、鹿野地区公民館(38-0022)までご連絡ください。「避難袋」を配布いたします。

【上町自主防災会が日本海新聞ふるさと大賞 2019《地域貢献賞》受賞】

上町自主防災会が、日頃の活動が認められ、上記の賞を受賞されました。平成18年に、正式に「上町自主防災会」として設立

し、毎年2回以上の住民総出の防災訓練を実施しています。水害・地震・火災・台風などの自然災害を想定し、避難・防災研修・救護体験・炊き出し・放水訓練など、毎年工夫した内容で行っています。役員(含:各班の班員)には、昼間でも在宅の可能性が高い者が就任し、24時間いつでも対応できるようにしているのも特徴の一つです。

授賞式は、3月16日(月)に、市役所本庁舎で行われます。



放水訓練



傷患者搬送訓練

【地域で行う防災訓練Q & A】

新年とともに、各町内会の「自主防災会代表」の方が変わられたところもあるかと思います。

○防災訓練にはどのようなものがありますか。

・消火訓練・避難訓練(要支援者避難訓練)・炊き出し訓練・情報伝達訓練・防災学習会 など

○防災訓練はどのように行うのがよいですか。

・各町内の防災訓練は、地域住民の方々が相談・協力しながら行っていただければと思います。わからないことや相談ごとがあれば、鹿野地区公民館に連絡いただければ、地区の防災指導員(筧 寛さん)や県の防災アドバイザーの方を紹介します。

《 裏へ続く 》

○防災訓練をするうえで重要なことは何ですか。

・いざというときに活用できることを、訓練で積み重ねて学んでいくことがとても大切です。訓練を通して住民同士が、顔の見える関係を作り、災害時に助け合えたり、声をかけあったりすることを、反復練習することで身を守る判断ができた、防災の器具が使えることも可能になります。災害時の自助・共助につながります。去年の台風(大雨)時の避難にしても、隣同士や住民同士の助け合い・声の掛け合いが十分であれば、被害が軽減されていたと思います。



○自主防災会の組織はどうすればいいでしょうか。

・基本的には、町内会の組織とは別組織にしたほうが良いと思います。災害はいつ起こるかわかりません。従って、できれば昼間も家におられることが多い方がそれぞれの役につかれることが望ましいと思います。先の中部地震でも、そういう方が多い地区は「避難行動」がスムーズに進んだと聞いています。

【スポーツ吹き矢のすすめ】

スポーツ吹き矢は、健康を目的としたスポーツです。その源は、腹式呼吸を取り入れた「スポーツ吹き矢呼吸法」にあります。だれもが、簡単にできるスポーツです。

○スポーツ吹き矢の効能について

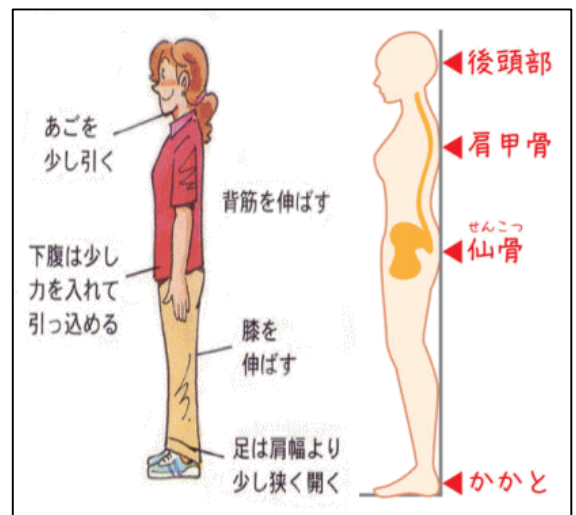
●スポーツ吹き矢式呼吸法は、胸式呼吸と腹式呼吸の両方を行う呼吸で、呼吸に関わる筋肉をすべて活用します。自然に息を吸って ⇒ 息を静かに長く吐く ⇒ また自然に吸い ⇒ 一瞬息を止めて ⇒ 的に向かって「短く一気に」吐き出す。この呼吸法が体にいいのです。

●健康効果はどんなの？

- ・血管のつまりや動脈硬化の予防
- ・冷え症の改善
- ・高血圧の予防
- ・腰痛の予防
- ・内臓機能の活性化
- ・ぜん息の改善
- ・美肌・ダイエット効果
- ・心を落ち着かせストレス解消
- ・脳の老化の防止
- ・糖尿病の予防

●姿勢の効果……右図のような姿勢で行うので、このことも健康にとっても効果があります。

子どもから高齢者まで、どなたでも簡単に楽しく吹き矢をすることができます。



自治会での懇親会、ふれあいサロン、老人クラブの研修会、学級PTAなど、3人以上集まれば、いつでもどこでも用具一式を取り揃えて指導に出かけます。また、鹿野地区公民館へ来られても結構です。ただ、吹き口は個人持ちなので代金(110円)が必要です。してみようと思われる方は、「鹿野まち普請の会事務局(鹿野地区公民館)38-0022」までご連絡ください。

“鹿の助” よいご案内 会場は、どちらも鹿野町農業者トレーニングセンターです。

- ・y o g a ヨガ
- ・日 時 3月18日(水) 午前10時～
- ・料 金 500円
- ・持ち物 ゆったりとした服装・ヨガマット
- ・講 師 秋山美紀さん

- ・トレーニング機器講習ストレッチ教室
- ・日 時 3/15(日)10:00～
- ・料 金 初回無料・以降500円
- ・持ち物 動きやすい服装・室内シューズ
- ・講 師 佐々木ターミーさん