



町会連合会だより



<http://www.habikigaoka.jp/>

発行 羽曳が丘町会連合会

10月号

- ・災害時在宅避難も大きな選択肢 P1
- ・在宅避難体験 チェックリスト P2
- ・ライフラインが使えなくなった時の対処 P3

目次

- ・羽曳が丘健康講座のご案内 P6
- ・羽曳が丘ふれあいフェスティバル P7
- ・盆踊り／草刈り／イベント開催状況 P8

災害特集③

近年日本国内のあちらこちらで大きな地震が発生、また巨大台風や集中豪雨による被害も後を絶ちません。このような際に、私たちは如何に対処したらいいのかを特集しました。

災害時 在宅避難も大きな選択肢

災害が発生したら、「在宅避難」も選択肢のひとつです。

災害は季節や時間を問わず襲ってきます。起こったら咄嗟の判断が必要となります。少しでも危険を感じる場合には、地域防災拠点などの安全な場所への避難を。しかし自宅とその周辺の安全が確認できれば、自宅で生活を続ける「在宅避難」を考えましょう。在宅避難ができるかどうか迷ったら、次のチェックポイントを確認しましょう。その行動が真の防災につながります。

在宅避難と判断するための4つのポイント

1. 自治体の避難指示、勧告を確認する。
2. 周辺道路が移動可能かどうか、確認をする。
3. 家屋の被害状況を見て、引き続き生活できるかどうか確認する。
4. 自宅、周辺の家に倒壊、火災の恐れがないかどうか確認する。

「在宅避難体験レポート」募集

在宅避難を体験されたら、是非体験レポートをお寄せください。本誌にて紹介させていただきます。ご連絡は三好まで。

TEL : 080-5709-2337

■在宅避難のメリット(長所)

- ・家族と普段に近い環境で生活できる！
- ・プライバシーが守れ、ストレスを軽減できる！
- ・感染症のリスクを減らすことができる！

■在宅避難」のデメリット(短所)

- ・生活物資の支給をすぐに受けられない
- ・電気、ガス、水道が使えない可能性があります
- ・最新情報を得ることが難しいケースも

災害時の精神的・身体的なストレスを減らす防災

実は日本の災害において、餓死した人はいません。水道・電気・ガスなどのインフラの制限で心配するのは食料不足ではありません。最新の研究では災害時の精神的・身体的なストレスが原因で亡くなる人が増えているのです。

いま必要なのは災害後のストレスを減らす環境を整える準備をする防災、「在宅避難体験」です。



今あるもの(日用品)が今住む場所(自宅)で、普段通り使用できるか実践する

みんな在宅避難体験しよう!!

★在宅避難体験 チェックリスト

ある日突然、災害に襲われたとしたら。水道、電気、ガスが使えなくなったとしたら。あなたの家族はどのようにして「在宅避難」をしますか。もしもに備えて、提案します。

ある一日だけ(日時は自由)、以下の項目より任意に選び体験してください。体験後項目にチェックを入れ(できそうなことだけで OK)、最後に体験談をお寄せください。「町会連合会だより」に掲載し、今後の災害対策に役立たせていただきます。(※体験内容・日数・時間は自由です)

断水	トイレ	・風呂に溜めた水で流す ・簡易トレイを使用する
	飲料	・ペットボトルを家族分準備する
	風呂	・風呂、シャワーは我慢して体拭きシートを使う
	料理	・皿にラップ又はキッチンペーパーを敷いて洗い物をなくす
	水分補給	・野菜ジュースやフルーツ缶を準備する
	洗濯	・一日だけなら消臭スプレーで乗り切る

停電	照明	・懐中電灯やランタンを用意する ※乾電池の確認
	冷蔵庫	・一日中使わないようにする
	スマホ	・充電しておく
	娯楽	・テレビは我慢する
	エアコン	・うちわを用意。窓は網戸にする

ガス供給停止	燃料	・カセットコンロとボンベを使って調理する
	調理	・アルファ米、冷食、レトルト食品、カップ麺などを食べる
		・まな板を使わずキッチンバサミで調理する
		・食材をポリ袋に入れ湯煎して調理する
	※衛生には十分注意する	

非常食=備えあれば憂いなし

在宅避難のためには、日頃からご自宅に食料品や生活必需品を最低3日分(できれば1週間分)備えておくことが大切です。

以下の備蓄リストを参考に自分の家族の性別、年齢、ペットなど、家族構成に応じて必要な備蓄をおこなうことをおすすめします。

非常食 (3～7日分)

レトルト食品 カップ麺、袋麺 ドライスープ、パスタ	・お湯を用意できれば食べられる食品の幅を広げてくれる。
缶詰、びん詰	・ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介の缶詰や、コンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥など肉類の缶詰など、缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができ、しかも経済的。
フルーツ缶	・水分補給に役立つ。

野菜ジュース ゼリー飲料	
スイーツ	・甘い物を食べるとストレス解消になる。缶詰タイプで2～3年の長期保存可能なガトーショコラやチーズケーキなどがある。羊かんやわらび餅なども日持ちするのでおすすめ。
粉ミルク、離乳食 お粥	・子どもやお年寄り、病人のことを忘れないように用意する。
乳児用液体ミルク	・被災のストレスで母乳が出なくなることがある。粉ミルクだと沸騰したお湯が必要ですが、液体ミルクならそのまま使える。乳児のいる家庭には必要である。
その他	・干物、乾物、携帯おにぎり、インスタントみそ汁、即席スープ、乾パン、アルファ米、カロリーメイト、ビスケット、ライスペーパーなど。 ・非常食を食べるには、飲料水が不可欠。

調理法

空中調理	・断水時には、まな板もきちんと洗えない状態となるので、まな板を使わずキッチンバサミで空中で食べ物をカットし調理する。
パッククッキング	・耐熱性のあるポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法。 カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作ることができる。

<注意事項 ①>

- ① 日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。
 - ・家庭にある食品をチェックし、足りないものは買い足す。
 - ・栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
 - ・賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。
- ② ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富にとれるじゃがいも、たまねぎ、カボチャなどの日持ちする野菜は、日頃から多めに買い置きしておくこと。野菜不足から便秘・口内炎などに悩むことがある。

★ライフラインが使えなくなった場合の対処法

断水の場合

水道	<p>ペットボトル、ポリタンク、給水袋</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水道水は3日程度は飲料水として使用可能。清潔な容器に口もといっぱいまで水道水を入れてしっかりと蓋を閉め、直射日光を避けて室温の低い所に保存する。 ・保存水と呼ばれるミネラルウォーターの賞味期限は、5年～10年。通常のミネラルウォーター(約2年程度)の2倍から5倍ほど長持ちするので、備蓄水として最適。 ・水以外にも、お茶や清涼飲料水、野菜ジュースなども用意する。 ・飲料水は1人1日3リットルが目安。使用するときは必ず煮沸してから(子どもや病人にはミネラルウォーターを)。生活用水(炊事洗濯など)は浴槽や洗濯機に貯水しておく。 <p>折り畳み水タンク10ℓ(1人2～3リットル/1日分)。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給水所から水を持ち帰るために、持ち出し用防災リュックに入れておく。
風呂・シャワー	ウェットティッシュ(体拭きシート)

<p>歯磨き</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食事後の手口拭きとしてはもちろん、断水時にはシャワーを浴びられなくなるので体拭きとするなどして清潔に保ちます。 <p>ドライシャンプー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水を使わなくても髪をスッキリできる。ニオイを抑えることもできるので、ストレスも軽減する。 <p>歯磨きシート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・断水で数日間も歯が磨けないと、口臭や口の中のべたつきが気になるうえに、口腔内感染による体調不良のリスクがあるので用意しておく。
<p>トイレ</p>	<p>簡易トイレ、携帯用トイレ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・簡易トイレは汚物袋、防臭袋、凝固剤がセット。普通のビニール袋では防臭できず、100均の簡易トイレでは時間が経つと臭う。 ・トイレは1人につき1日5回×3~7日を想定しているため、防臭袋は多めに備えておくこと。 ・既存のトイレを使用する場合は、トイレにビニール袋をかぶせ底に吸水材(新聞紙など)を敷いて用を足す。(下図参照) ・毎回流せず換気扇も回せないなので、ニオイがこもりやすい。芳香剤や消臭スプレーの準備が必要。 ・トイレトペーパーは深刻な供給不足になる恐れが。普段から1カ月分を余分に備蓄しておく。 ・ニオイ対策として、生ゴミや紙おむつなどをラップで包むとニオイが抑えられる。 ・体験後はビニール袋に包んでゴミの日に廃棄。 ・猫砂に用を足し、ビニール袋に入れて廃棄。 <p>※そのほか、ウェットティッシュ、生理用品、赤ちゃん用のお尻拭きや紙オムツ(オムツ離れをした子どもにも有効)など、衛生用品の備蓄も忘れずに。</p>



調理で水が使えないときの代替品	用途
紙皿、紙コップ、プラスチック製のスプーン、フォーク、割りばしなど	<ul style="list-style-type: none"> ・紙コップや紙皿は大量に準備しておくこと。 ・災害時はゴミも大量に出るのでゴミ袋のストックも確認しておくこと。
食品用ポリ袋	<ul style="list-style-type: none"> ・手にかぶせて手袋代わりに。 ・調理する材料を混ぜ合わせるボウル代わりに。

	<ul style="list-style-type: none"> ・お椀にかぶせて洗い物の削減。 ・大きく厚目の袋は水の運搬用に。
ラップ	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎりなどを直接触れずに作るために。 ・お皿に敷いて洗い物の削減に。
アルミホイル	<ul style="list-style-type: none"> ・熱いものをのせるお皿として。 ・落とし蓋代わりに。 ・フライパンに敷いて使用。
まな板シート	まな板に敷くと便利。牛乳パックも可能。
キッチンペーパー	・布巾やタオル代わりに。
除菌スプレー	・手洗い用の水の代わりにや身の衛生確保に。

停電の場合

電化製品(使用不可)	代替品
冷蔵庫	クーラーボックス
掃除機	コロコロ、ウエットシート ※ほうきやちりとりもあると便利。 充電式掃除機(※バッテリーの確認)
テレビ	スマホで視聴(充電しておく)
照明	懐中電灯、ヘッドライト、ランタン、乾電池 <ul style="list-style-type: none"> ・ライト、灯器類は部屋に一つずつ置き、さらに一人に一つあると安心。 ・防災用照明灯(軽く曲げるだけで光る／吊り下げ用フック付／100均) ・乾電池は腐食していないか確認。予備は多めにストックしておく。
電話・スマホ	※体験期間は受信できるが発信はしないように
ラジオ	携帯ラジオ <ul style="list-style-type: none"> ・最新の災害情報や給水車などライフラインに関する情報も入手できる。

ガスの供給停止の場合

燃料	カセットコンロとガスボンベ <ul style="list-style-type: none"> ・ボンベは1本で約2時間使用なので、十分なストックが必要。 ・使用期限(コンロ:約10年、ボンベ:約7年) ・保管場所は、災害時に上から落ちてきてけがをしないよう低い位置の棚に収納。コンロとガスは同じ場所に収納しておく。
----	---

<注意事項 ②>

- ① 自宅避難に必要な備蓄品は1カ所にまとめて保管しておく、その場所が災害で被害を受けた場合、すべてムダになってしまいます。リスク分散のため『1階と2階に分ける』など、いろいろな場所に保管しておくことをおすすめします。
- ② 家族間で決めておきたいルール
 - ・懐中電灯、ライトなどの使用方法、設置場所。
 - ・水の使用法・用途、量、トイレの水を流すタイミング。
 - ・食事の計画など。
- ③ 室内を安全にする
 - ・落下しやすい場所に物を置かない。
 - ・ドアや窓などの避難するための出入口が塞がらないように、家具などの配置を工夫する。
 - ・家具が転倒や移動しないように固定する。
 - ・動く可能性があるものは、滑り止めを付けたリベルトなどで繋ぐ。
- ④ 地震が起きたときはガラスなどが割れて、部屋の中に破片が散らばります。足をケガしないように、リビングや寝室にもスニーカーを用意するように。外から帰宅する場合でも、靴を脱がずに土足のまま入りましょう。

令和6年度

羽曳が丘 健康講座 のご案内

フレイル・認知症 を

予防するために…



講師 酒谷 薫 医師

きのうクリニック「フレイル・認知症予防外来」担当医
東京大学高齢社会総合研究機構 特任研究員
脳神経外科専門医／認知症サポート医

このような症状はありませんか？

- ☑ 体力や気力が落ちてきた
- ☑ 体重が減って痩せてきた
- ☑ 外出がおっくうになってきた
- ☑ 気分がしずみがちになる
- ☑ よく眠れない
- ☑ もの忘れが増えてきた

◎ 本講座では、体力・気力が低下するフレイルや、としを取るにつれて増えてくる認知症を楽しく予防する方法について分かりやすくお話していただきます。

日時：令和6年10月12日(土)

14時～15時30分(受付 13:30～)

場所：羽曳が丘第二集会所(羽曳が丘西 3-4-51)

申込不要・参加無料 どなたでもお気軽にご参加ください。

◎ 健康講座終了後、「ふれあいネット雅び」の専門職による、高齢者に関する相談窓口を設けますので、気になることや心配事がありましたら、この機会にぜひご相談ください。

共催：羽曳が丘校区福祉委員会・羽曳が丘町会連合会
ふれあいネット雅び地域福祉推進チーム

第28回 羽曳が丘ふれあいフェスティバル

日時 令和6年11月3日（日祝）



午前10時～午後2時



※少雨決行。なお中止の場合は校門前に中止の旨提示します。

小学校への問い合わせはご遠慮ください。



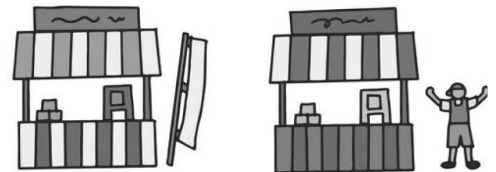
・場所 羽曳が丘小学校

・内容

- ★模擬店★屋台★ゲーム
- ★フリーマーケット
- ★ミニ運動会★当てるもの
- ★クラフト★体験教室
- ★ダンスパフォーマンス
- ★お楽しみ抽選会など

11/3は、ご近所お友達お誘いあわせの上、小学校にぜひお越しください。校庭や体育館では、ミニ運動会をはじめ、各種団体による模擬店、子ども会やご家族・グループが企画したゲームやフリーマーケットなど、楽しいコーナーを予定しています。

※企画内容は変更する場合がございます。



主催：育成協（羽曳が丘青少年健全育成連絡協議会）

後援：羽曳が丘町会連合会

●ふれあいフェスティバルは、地域の集いとして 羽曳が丘育成協に関わる各種団体が運営を行っています。PTAも育成協のメンバーとして協力しています。子どもから大人まで参加できる楽しい集いになるよう ご参加の皆様もご理解とご協力のほどよろしくおねがいいたします。

●閉会式では、豪華賞品が当たる抽選会も企画しておりますので、受付でお渡しする、抽選券に必要事項記入の上、必ず12時30分までに抽選箱に入れてください。
ご注意：抽選時にご本人がおられない場合は、当選は無効となります。

＝お願い＝

会場には、徒歩・自転車でお越しください。なお、近隣の迷惑にならないよう、自転車は決められた場所に整理して置いてください。
また、会場内（小学校敷地内）は禁煙です。喫煙場所はございませんので、ご協力
よろしくお願ひします。

《 5年ぶりに盆踊り開催 》

8月24・25日の両日
羽曳が丘中公園で、盆踊りを開催しました。当日は縁日屋台も並び大勢の人で賑わいました。提灯がつるされ、夏祭りの雰囲気漂う



中、浴衣姿で来場される方もちらほら。子ども達があちらこちらではしゃぎまわる姿が印象的でした。

《 小学校校庭の草刈り実施 》



9月7日、羽曳が丘小学校では恒例となった校庭の草刈り作業が実施されました。PTAの皆さん、育成協、町会などの団体から、約

100名が集まり1時間ほどの作業でしたが、終わるころには草の入ったビニール袋が山積みとなりました。

羽曳が丘地区内イベント開催状況

施設名	場所	状況
MOMOプラザ	羽曳が丘西2丁目	飲食不可。
生きがいサロン6号館	羽曳が丘3丁目	三密を避け、飲食は指定場所のみ可。
第一・第二・第三集会所	丘1、西3、丘9	通常の飲食は可。申込3カ月前から可。

イベント名 主催者	開催日時 開催場所	状況
子育てサロン 校区福祉委員会	毎月第1水曜10時～12時 MOMOプラザ	次回11/6開催。 ミニ運動会
いきいきサロン 校区福祉委員会	毎月第1・第3土曜10時～12時 生きがいサロン6号館	10/5 ペタンク競技 10/19 腹話術
ゆうゆうクラブ ゆうゆうクラブを支える会	毎週火曜日10時～12時 生きがいサロン6号館	問合せ先:090-7494-3247(宮本)
交流サロン 羽曳が丘E&L	毎月第2土曜日10時～12時 第二集会所2階	次回10月12日開催。
名曲クラブ 羽曳が丘E&L	次回11月23日(祝)10時～12時 第二集会所2階 会費200円	バッハ特集。
月曜カフェ 羽曳が丘E&L	毎週月曜日10時～12時 第一集会所1階	開催中。どなたでもお気軽にどうぞ。 ドリップコーヒーを100円で。
いきいき百歳体操 花水木会第1部会	毎週木曜日14時～ 第一集会所2階	開催中。
いきいき百歳体操 羽曳が丘E&L	毎週木曜日9時45分、10時半 第二集会所1階	2班に分けて開催中。
カラーリング ニュースポーツクラブ	毎月第3日曜日9時30分～ 羽曳が丘小学校体育館	開催中。

<PR>

<MOMOプラザ イベント>

「人気の着付け教室が、この秋も開講！ぜひご参加ください」

《 楽しい和装教室 》(袋帯・二重太鼓前結び)

丁寧な指導で、初心者の方でも楽しく習得できます。10月1日より受付開始。

定員 各部5名 開講 2ヵ月5回 曜日 火・水曜日 時間 10:30～14:00～ 受講料 2000円

《 お月見茶会 》

開催日時：10月6日(日) 17時～20時 開催場所：日吉神社 費用500円 申し込み不要

秋の夜に お月見しながら、お茶を一服しませんか。(雨天時は神社座敷で開催)

いずれもお問合せはMOMOプラザ受付 TEL(957)5553まで

