



町会連合会だより



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

11月号

発行 羽曳が丘町会連合会

- ・コミュニティ広場の運営にご協力を！ P1
- ・在宅避難体験をしてみました P2
- ・避難所設営体験会 P5

目次

- ・羽曳が丘健康講座開催レポート P6
- ・イベント開催状況 P6

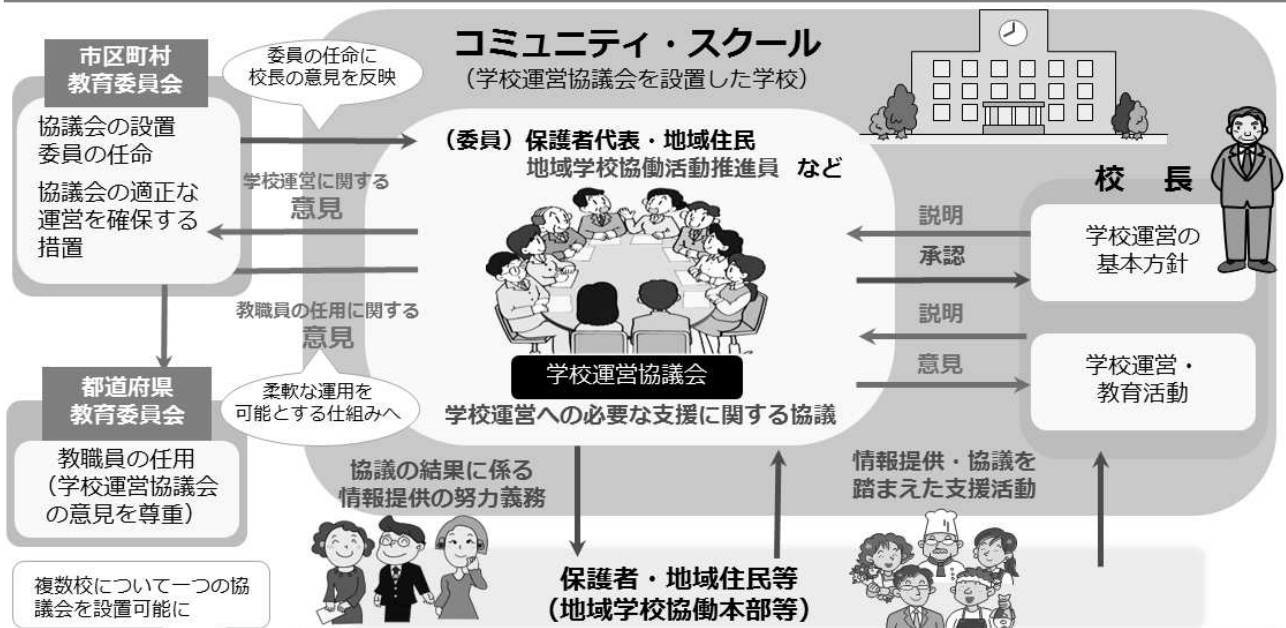
コミュニティ広場の運営にご協力を！

羽曳が丘小学校では地域住民と、より連携・協働する仕組みづくりを構築するため、今年度より学校運営協議会(コミュニティスクール)を実施しています。実施に際しては、まず運動場南側の畑の横の広場を羽小コミュニティ広場(仮称)として整備していきます。2学期からは、月に1度、1時間だけですが学校を開放して、活動して行く予定です。

この広場は、今年度中の完成ではなく、羽曳が丘小学校の児童・教職員や地域・保護者の意見をもとに変化し続けていけたらと考えています。また、広場の横には大変広い畑もあり、この11月から羽曳野市の伝統野菜である碓井豌豆を子どもたちと一緒に育てていきます。

地域の皆さんも是非この取り組みにご協力下さい。連絡先：958-3361 (羽曳が丘小学校)

コミュニティ・スクール(学校運営協議会制度)の仕組み



< 学校運営協議会の主な役割 >

地教行法第四十七条の五

教育委員会が、学校や地域の実情に応じて学校運営協議会を設置

- 校長が作成する学校運営の基本方針を承認すること
- 学校運営について、教育委員会又は校長に意見を述べることができること
- 教職員の任用に関して、教育委員会規則で定める事項について、教育委員会に意見を述べることができること

< 出典：文科省 HP >


災害特集④

10月号で災害特集を掲載した直後、今年初めに大地震に見舞われた能登半島で、未曾有の集中豪雨による大災害が発生しました。地震で崩壊した地域を再び襲った災禍。テレビに映る映像はもはや直視できるものではありません。いつどこで発生するかわからない災害に対する備えを怠らないよう、私たちは心がけねばなりません。以下は在宅避難体験レポートです。

在宅避難体験をしてみました

■ 4丁目 きなこさん

・体験者／60代 夫婦 ・実施日／7月6日、7月13日 ・気温／30度 ・天気／晴、曇
 <体験内容> 丸一日は無理なので、部分的に体験しました。

(1) 断水を想定

●食事後に洗い物が出ないよう皿にラップを敷いて食事をしてみました。皿は良いのですが、井や茶碗など深い食器はラップが敷きにくく、汁物には合わないようです。あとで気づいたのですが、牛乳パックを洗って乾かした物を溜めておいて、開いて皿代わりに、半分にしてコップやお椀代わりにすると便利です。

●トイレの流し方はネットで検索。バケツに風呂の水を入れて（5～6リットル）、高い位置から、穴をめがけて（周りからではなく）流しました。上手く行きましたが、周りに水が飛び散って床が水浸しになりました。普通に流して、タンクに水を足す方が良いように思いました。

(2) 電気・ガスを使わない。

テレビを見ない、パソコンを開けない、照明をつけない。娯楽という点では、そんなに困りません。昼間は本を読んで、夜は早く寝るのがいいかと。

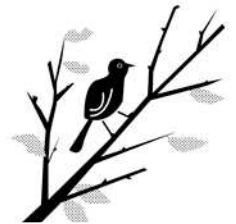
今は何でも電気で動くので、停電になると何もできません。ガス給湯器も使えなくなります。ガスコンロは乾電池で着火するので大丈夫ですが・・・。

(3) 備蓄

ペットボトルの水。缶詰と、缶入りのお菓子を買い足しました。お菓子は退屈しのぎに役立ちました。

ビタミンと野菜の補給にはトマトジュース（缶）がいいようです。

懐中電灯と蝋燭は、いつでも使えるように置き場所を検討しました。


(4) 感想

災害時に困るのは、食事やお風呂などより、主に主婦がしている作業が出来なくなる事だと思います。

汚れ物を出さない（食器洗いも洗濯も出来ません）、ごみを出さない（回収してくれません）、汚さない（掃除が出来ません）。

家族の一人一人が自覚することが大切だと思いました。

あとは、普段から家を片づけて危なくないように、何が何処にどれだけあるか把握できるようにしておくことが大事だと思いました。



■ 4丁目 クミコさん

・体験者／60代 夫婦 ・実施日／7月16日～17日 ・天気／曇り晴れ

<体験内容>ガスのみ使用不可としての体験

(1) 食事

昼をパン食に変更。夜は電子レンジを活用。翌朝はインスタント味噌汁を使う。

(2) 入浴

水シャワーで済ます。洗髪無し

(3) 備蓄

事前にパン、インスタント味噌汁、ペットボトルのお茶 20 を購入しました。

(4) 感想

ガスのみ使用不可としたので、丸一日だと大きな不便はなかった。しかし断水、停電であれば一日でも大変だとわかるし、長期化したことを考えると怖くなりました。



■ 西1丁目 MYさん

(1) 日時と体験内容

6月23日18時～21時。電気が復旧した想定で、水道、ガスの状況下での調理、食事、後片付けの体験。

(2) 準備物

カセットコンロ、ボンベ、キッチンペーパー、ウエットティッシュ、ボディ用ウエットティッシュ、液体歯磨き、紙皿、紙コップ、割りばし、ゴミ袋

(3) 不便だったこと

カセットコンロで調理をしようと思ったが、野菜を洗うこともできないので、結局電子レンジを使い在庫の冷凍食品を温めて食べた。

雨が降って湿度も高く、シャワーができないのはとても不便で、ストレスが溜まった。

(4) 感想

食事中の手の汚れから後片付けまで、すべてペーパー類を使用。水が使えない日が続くと、衛生面を考えると大量のペーパーが必要になる。さらに紙皿、紙コップなど大人4人の1回の食事と歯磨きだけで、かなりの量のゴミになる。

食べ残さなくても食事の後にお皿についた料理の汁などは腐敗の元になるので、ゴミ収集が再開されるまでのゴミの保管も大変だと分かった。

■ TFさん

(1) 日時と体験内容

6月1日10時～20時。電気、ガス、水道が使用不可を想定しての体験。18時から懐中電灯(ランタン)1本使用の生活。

(2) 準備物

20 ペットボトル×12本 ・450 ゴミ袋(乳白色・青色)各20枚入×1袋 ・携帯用トイレ凝固剤×10個 ・子ども用おむつ×15枚 ・懐中電灯(ランタン)1本 ※電池交換済 ・単三乾電池10本入×1P ・紙コップ×10個 ・ビオレ汗拭きシート ・マウスウォッシュ ・水のいないシャンプー

(2) 不便だったこと

日中は明るく視界も良かったが、18時頃から20時にかけて、懐中電灯で過ごすことがとても不安だった。

トイレの処理はもちろんその後のゴミをどう保管するかも頭が痛い。検討の余地あり。

■ 西3丁目 NTさん

(1) 日時と体験内容

6月30日19時～翌7時まで、ガス、水道が使えない状況下での体験。

- ・風呂に溜めていた湯で行水をする。
- ・トイレは親が使用していたポータブルトイレがあったので、それを使った。
- ・洗面等はやかん、鍋に汲み置きの水を使用。

(2) 準備物

- ・ウエットティッシュ、消毒液はコロナ禍の未使用分を使用。
- ・通常の備品、日常使用の消耗品で間に合った。

(3) 感想

ほんの半日間、最も楽に過ごせる夜間を設定したので難なく過ごせました。しかしこの状況が数日続くと想像を絶する事態になると予感しました。



■ INさん

(1) 日時と体験内容

6月9日12時～ ガス、電気、水道が使用できないことを想定して、食事はカセットコンロを使用して調理。

(2) 準備物

ガスボンベの用意、ミネラルウォーター、インスタント食品。自宅の在庫を使用。

(3) 不便だったこと

電子レンジが使用できないので、昼夕の2食をインスタント(ラーメン・ご飯もの)とし、準備。いつものように蛇口をひねれば、ガスのスイッチを押せば、というワケにはいかないので準備に時間を要した。また2食をインスタント物にただけで、栄養面が気になった。

(4) 感想

- ・水が使えないと食事面はもちろん洗濯もできないと感じた。
- ・箸や皿類も使い捨てでないと洗いが溜まり、夏場には不衛生になる。
- ・体調+心の余裕がない状況というのは想像以上に大変だ。
- ・自宅から避難所となると自分の思うようにいかないので、ストレスが問題だ。

■ NKさん

(1) 日時と体験内容

6月23日7時～19時。電気、ガス、水道(給水・排水)の停止を想定。

(2) 準備物

懐中電灯、バッテリー、カセットコンロ、ボンベ、飲料水500ml×4本、20×3本、カップ麺、レトルト食品、簡易トイレセット、消毒シート、歯磨きシート、経口液、アルコール、給水バケツ10ℓ用、ドライシャンプー、うちわ ※風呂の水を溜めておく

(3) 不便だったこと

- ・トイレ
- ・食事内容に限られる
- ・時間の過ごし方

(4) 感想

- ・トイレが億劫になり、回数を減らした。
- ・食事がカップ麺など簡便食中心になるので、栄養バランスがくずれる。肉、魚類の缶詰があればよかった。
- ・時間を持て余して退屈。避難所ならもっと退屈かも。そんなときに用意したお菓子はホッとする。
- ・ドライシャンプーはスッキリしたのでおすすめしたい。

■ 1丁目 STさん

- (1) 日時と体験内容 6月23日 7時～20時
- (2) 準備物 〈断水を想定〉
 - ・飲料水はペットボトル20×2本(1日分) 購入
 - ・生活用水は、水道水を使用済のペットボトルに入れて準備。20×4本(1日分)
- (3) 不便だったこと
 - ・洗面は節水のため、洗面器に溜めて使用。 ・歯磨きもコップ1杯程度でおこなう。
 - ・洗濯はできない。 ・水がないと食事の準備が不便。(朝/菓子パンとコーヒー、昼/パックご飯とレトルトカレー、夜/アルファ化米とレトルト食材)
 - ・湯はカセットコンロで沸かす。 ・食器は洗えないので紙皿を使用。
 - ・風呂は我慢(タオルで体を拭く) ・除菌シートで手を清潔に。
- (4) 感想
 - ・トイレ用の水が相当必要だった。(下水が使用できれば、タンクに水を入れて使用可能) タンクにもよるが、1回の大洗浄で60程度。小で40程度必要。
※トイレ用に、別途ペットボトル20×6本準備したが、すべて使用。
 - ・風呂の水を溜めておくと、トイレ用にも利用できる。
 - ・暑い時期でなくて良かったが、飲料用であれば1日20で十分だと思う。

大人も子供も楽しみながら学ぶ防災ワーク in羽曳が丘ふれあいフェスティバル

避難所設営体験会

会場：羽曳が丘小学校体育館

11/3日

10:00-12:00

PPS (パーティション) の組み立て

車いす試乗・福祉用具体験会

防災食・災害アイテム紹介

被災地支援のパネル展示



参加費
無料

●主催：羽曳が丘校区福祉委員会「ふれあいネット雅び」 ●協力：四天王寺大学大学院 なかまメディカ 山勝ライブラリ
●お問い合わせ：080-1457-3884 (山下)

11月3日は「ふれあいフェスティバル」 お楽しみ抽選会もあるよ！

健康講座を開催

10月12日羽曳が丘町会連合会と校区福祉委員会共催の健康講座が開催されました。今回はきのうクリニックの酒谷 薫先生が「フレイル・認知症を予防するために」と高齢者にとっては是非聞いておきたい題材でした。認知症予防のためには、①人との交流 ②適度な運動 ③適切な食事が必要で、そのいずれかが欠けてもダメ。怒りっぽい性格では認知症が進行する。



家庭不和も認知症には良くない。家庭円満は認知症予防になるなど、興味深い話がいっぱいでした。会場の第二集会所は80名近い聴衆でぎっしり満員。用意した資料も無くなり、すぐに増刷に走るなど、スタッフは大慌ての一日でした。

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	11/2 輪投げ 11/16 認知症予防と折り紙
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11月9日開催。
名曲クラブ 羽曳が丘E&L	隔月第4土曜日10時～12時 第二集会所2階 会費200円	次回11月23日バツハ特集。
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 いきいき百歳体操クラブ	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20分 第二集会所1階	2班に分けて開催中。
カローリング 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>

《クリスマス アレンジ》

クリスマス飾りをアレンジして特別な日を華やかに彩りましょう。

日時：11月7日(木) 費用：2,800円 詳細についてはお問合せ下さい。

《着物リメイク》ーリバーシブルベストを作ろうー

日時：全2回 11月19日(火)・26日(火) 13:00～ 定員：5名 費用：3,000円

《2024MOMOフェスタ》 12月15日(日)

4年ぶりに開催。出演者大募集中！ ゲームや露店、キッチンカーもやってくるぞ！

いずれもお問合せはMOMOプラザ受付 TEL(957)5553まで

