



★備えてますか?我が家の防災

★山形市健康ポイント事業

★コラム

★おしらせ(芋煮交流よるごはん、新サロン)

NPO 法人

やまがた絆の架け橋ネットワーク

備えてますか?我が家の防災 ～水害編～

9月1日は防災の日でした。各地で防災訓練などもありましたね。

もちろんここ山形も災害が絶対に起きないということはなく、最近もゲリラ豪雨で急に道路が冠水したり、アンダーパスに水がたまったり。数年前に他地域で豪雨の影響で川の水が濁ったことから水道水の供給が止まったり…ということもありました。決して他人事ではないからこそお家の備えを見直しましょう!

《家庭で備えておこう》

- ★ 3日分の自宅避難できる備えは考えておきましょう。
日常使うもののストックを切らさないこと、普段使うものをどう代用していくことができるのかを考えてみましょう。
- ★ スマホは大切な情報源となります。情報を発信する・集めるなど。3日分の充電は可能ですか?
- ★ 「水が必要」と分かっても、必要な水は飲み水だけではありません。生活用水(手を洗う、モノを洗うなど)も必要です。*これが底を尽きると、飲み水を代用していくことになります。
生活水の節約のために、ウエットティッシュやボディシートなども活躍します。

知っておこう!

水害の様子をメディアで取り上げられているニュースを見ると、水の中を歩いて避難する様子が映ることがあります。

でも、考えてみてください。

「その水はキレイですか?」

茶色は泥だけとは限りません。汚水も交じっているんです。傷口などがあると破傷風になり、命に関わる状態になります。

そう考えると、「水が来る前に避難」水がきたら「垂直避難」がいいかもしれえませんか。

ご存じですか? 山形市健康ポイント事業スクスク(SUKSK)

9月2日に開始されました!

(fucco スタッフは登録済! チャレンジしてますよー!)

山形市では、健康医療先進都市の実現に向けて、市民の皆さんの健康に対する意識を高めることを目的に、

S・食事、U・運動、K・休養、S・社会参加、K・禁煙・受動喫煙防止の頭文字をキーワードとした「スクスク(SUKSK)生活」を提唱し、その取り組みを行うことにより、健康寿命の延伸を目指しています。

この事業は、専用のスマホアプリ又は歩数計を活用して、毎日の歩数や、健康づくりに関する講座等への参加、健康診断を受診することでSUKSKポイントをためることができ、一定のポイント数に達した方は、記念品の抽選に参加することができます。

世代や性別ごとにもランキングが出るので、励みにもなりますよ!

(fucco スタッフは常に下位ですが…)

事業の概要、参加方法などは、山形市のホームページをご覧ください



《問い合わせ先》

山形市 健康増進課

☎ 023-616-7271



皆さんこんにちは。9月になりました。7月は寒い日も多かったのですが8月になるとやっぱり暑い日が続きました。でも9月になるとやっぱり涼しくなるんですね。今年の梅雨時期は大きな水害がなくてほっとしていたのですが、9月に入り早速九州で大きな水害が発生してしまいました。報道で受ける印象ほど被害は深刻では無い様子だとの情報が入りましたが、油の流出事故は、東日本大震災での原発事故、西日本豪雨でのアルミ工場の爆発事故など、自然災害がもたらす二次災害については、事業者をはじめ社会の認識不足は否めないと感じています。

最近の自然災害では東日本大震災をはじめとする過去の災害でのノウハウが大分活かされるようになってきました。倉敷市真備町では建設仮設住宅はあまり作られず、ほとんどが見なし架設住宅で対応しています。またその見なし架設を生活支援相談員が巡回するという支援も東北の事例が元になっています。しかしいつも言われることなのですが、避難開始が遅いということが大きな課題となっています。昨年の西日本豪雨でも避難が遅れたために命を落とした方もいらっしゃいます。皆さんも大混乱の中、迫り来る恐怖と戦いながら避難をされた経験があります。なぜか東日本大震災の避難行動は教訓として活かされているとは思えません。行政は、あれはあれで正解というスタンスなのかもしれませんが、今後起こりうる南海トラフ地震など東日本大震災の数倍の被害が出ると予想されている中で、福島県民の避難行動は大きな教訓となるはずですよ。

あの当時「自主避難」という事を非難したりされたりという悲しい事実がありました。私は、今後あの行動が命を守る行動として賞賛される日が来ると信じています。

★★芋煮交流よるごはんの会★★

久しぶりのよるごはんの会。

「作るのには間に合わないけどいいですか…？」
もちろんOKです(^o^)/ 久しぶりの夜企画。
普段はなかなか参加できない方も是非どうぞ！



日時 令和元年9月27日(金)
17:00 調理開始
18:00 いただきます
19:30 解散
場所 福島こころの公民館 fucco(予定)
内容 山形芋煮を作ってたべましょう！
参加費 大人500円 子ども300円
申し込み 9月18日(水)までに fuccoへ申し込みをしてください

★★お茶会・けやき、 開催していきます★★

「同郷の人と会えるとホッとするよね♪」
「ふるさとの言葉でしゃべれるっていい」
との声が多く寄せられるようになったことから、ちょっとおしゃべりできるような、たまにプチ講座があるような場所を開催していきます！各回の内容はカレンダーに掲載していきます。

初回は 9月25日(水)10:30~14:00
「んまい珈琲、味わおうの会」



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



子どもが通っている小学校では長期休み明けに1週間の「生活習慣調査」があります。起床時間や就寝時間、スクリーンタイム(ゲームやテレビ、インターネットなどをしていた時間)に加えて、「朝食をしっかり食べているか」の調査です。今までは朝ごはんを食べてきたかだけだったのが、今回からは「バランスよく」との項目が追加…(TT)これを機会に食事を見直すこととなりました。夏休みの余波もあり、どうしても簡単になってしまっていたのですが、野菜があるかやタンパク質などを意識するように。さてさて、いつまで続くかな? いいレシピあればぜひ fucco までお知らせください(切実)



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。