

大国まちセンだより

第173号

令和5年7月20日

大国まちづくりセンター
大国地区社会福祉協議会
(電話・FAX) 88-9455

土砂災害の季節です！

「早めの準備・早目の避難」をお願いします。

大国地区自主防災会
会長 山口 正之

大国地区防災会を立ち上げてから、10年になりました。研修会は、昨年コロナウイルス感染症予防のために中止しましたが、毎年開催しています。

今年も7月2日(日)に大田市危機管理課林剛課長及び西部消防署より2名をお招きし、講演・心肺蘇生訓練(AEDを使用)を行いました。参加者は36名(うち女性9名)で熱心に実習・質問をしていただき盛り上がりました。

さて、今年も九州地区・出雲・松江地区を中心に大水害が発生して、死者及び被災された方が多く出ています。

大国でも7月9日(日)午前中に大雨が降り出して、避難準備警報が発令されました。13日(木)には早朝に雷雨となり停電になりました。幸いに大きな被害は出ませんでした。

令和3年には大国まちづくりセンター前の橋が通行止めになる大雨が降りました。大国地区は土砂災害危険地帯が多いところです。

防災ハザードマップを確認して災害に備えましょう。また自治会の皆様と連携して被害を少なくしてください。



増水した潮川



まちセン待機の消防団

高齢者の通いの場

だいこく

大国まめな会だより

6月28日、宅野の小笠原悦子さんの「まめまめトレーニング」。手でグーとチョキを作ります。合わせるとカタツムリが出来ます。次に手を入れ替えます。初めはゆっくりでだんだんと早くなります。

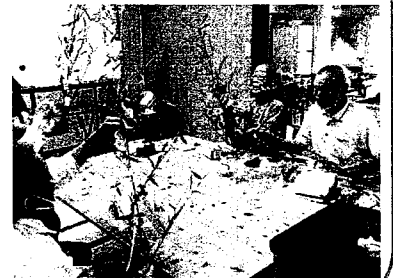


「でんでんむし」の歌に合わせてやりました。できなくて大笑い。最後にはみなさん上手になりました。

手先を使う事が大切です。柔らかいボールをつかみ左右に持ち替えなど指先を動かしましょう。

7月5日、スタッフと七夕飾り作り。素敵な飾りを作り、短冊にお願いを書きました。

最後に、コヨリで笹に結んで飾り付けをしました。



みなさんの願いが叶いますように。

脱水・熱中症にご注意

暑くてうっとうしい日が続きます。梅雨があければ猛暑がやってきそうです。

暑い夏に脱水・熱中症にならないために、塩分・水分補給が一番大切です。このくらいの暑さは大丈夫と思っでは危険です。エアコンを適切に使い、水分補給塩分補給に心掛けましょう。

一日の必要な水分補給 2.5ℓ

食事で1ℓ・お茶・水1.5ℓ(ペットボトル3本)

水分を取るタイミング

- ①起床時 ②朝食時 ③10時頃
- ④昼食時 ⑤15時頃 ⑥夕食時
- ⑦お風呂の前後 ⑧就寝時

おやつのお菓子も水分の多いゼリーやプリン等に。

※水を控えるように言われている方は医師の指示に従ってください。(安原ボラの健康教室より)

～自主防災会防災訓練～



7月2日(日)13:30から、大国自主防災会と大国まちづくりセンター共催で、大田市危機管理課 林剛課長と西

部消防署から2名に来ていただき防災訓練を開催しました。

平成30年に震度5強の地震が大田市で起きて5年経ちました。被災した地域もありました。いつ、どこで起きるかわからない自然災害！いつ起きても大丈夫なように防災に努めるようにしましょう。

自主防災会を立ち上げているのは、仁摩町では大国だけです。「自助・共助・公助」。まず自分たちで、そして自治会で助け合いましょう。林課長のお話でした。



そして、お話の後にAEDを用いて人形で消防署の方の指導の元、私たちも実践してみました。心臓マッサージは結構な硬さがあり力がいりました。AED

は機械が誘導してくれるので音声ガイダンスに従って実施できます。パッドを付ける位置は心臓を挟むように付ければどこでも良いみたいです。

一人で救急車が来るまで続けるには大変だと思います。いざ遭遇した時には助け合い、協力することが大切だと思いました。

7月9日(日)にも大雨が降り、まちセンも避難所を開設しました。早め早めの行動をとって自らの命を守りましょう。



火災もいつ、どこで、どのように起こるか誰も予想はつきません。自分の命、大事な方の命を守る為、火災報知器の取り付けに合わせ10年経過したものは電池交換をお願いします。そして火災予防に取り組んでみましょう。

～仁摩シニアクラブ運動会～

7月12日(水)10:30分から、仁摩シニアクラブ軽スポーツ大会が久しぶりに開催されました。

仁摩保育園児の年中のきりん組さんも一緒に参加して、ゲームを楽しみました。おじいちゃん・おばあちゃんは握手をして肩を叩いてもらい、思わず笑顔になりました。



輪投げ・ミニボーリング・パン食い競争・スカットボールなどをみんなで楽しみました。

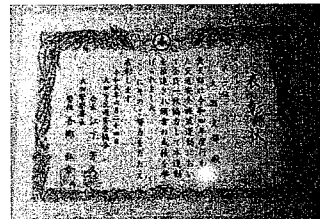
昼食には弁当をみなさんと一緒に食べることができました。

ゲームやスポーツをして、久しぶりに会う方もあり、楽しい一日になりました。



大田市交通安全協会大国支部が表彰

大国交通安全協会が大田市交通安全協会と大田警察署から、令和4年度の交通安全施策運動に対して表彰状が贈られました。



交通安全週間の旗立て、見まわり等いつもありがとうございます。

今後の行事予定

- ・7/22(土) 16:00～ごいせ祭出店・イベント開始
20:30～花火打ち上げ
- ・7/29(土) 16:00～キャンプファイヤー(検討中)
- ・8/1(火) 9:00～夏のおもてなし料理教室
- ・8/4(金) 17:30～天領さん 久手会場
- ・8/5(土) 17:00～天領さん 大田会場
- ・8/9(水) 9:30～ゆらぎ健康教室(檜垣先生)
- ・8/17(木) 13:30～はつらつ体操教室(小笠原先生)
- ・8/24(木) 13:30～簡単スポーツ教室(俵先生)

【編集後記】

大国でも9日(日)、朝からの豪雨で避難準備警報が出て、大国まちセンに避難された方がありました。

大国消防団は大国地域を見回りしたり、大田市職員と大国まちセンに夕方まで待機されました。少し不安に思われたら、明るいうちの早めの避難をお願いします。