



すこやか防犯・防災パトロール
(南米里区)



昨年度要望した改善箇所 (路面標示)



地図で危険箇所の確認中!



防犯・防災パトロール中!

**安全・安心な地域
づくりのために!**

去る、七月七日(日)に、各行政区の方をはじめ、学校・PTA・青少年指導員会など各種団体の多数の参加により、第八回すこやか防犯・防災パトロールを実施しました。

今回は、通学路の点検・オアシス通り・子ども一〇番の家の確認等をパトロールの目的として各行政区内から第一小学校まで巡回しました。

また、小学校の部会長さんの参加により、子どもたちの目線でも通学路を点検することができ、危険箇所や注意喚起場所等が大人の視点と違うことがわかりました。

体育館での全体交流会では、各区のパトロール箇所の状況説明や昨年度要望した改善箇所の報告があり、危険箇所を早急に改善するため、また未然に防ぐためには、行政、地域、個人が連携して取り組んでいく必要があるという意見が多く出ていました。

- ・行政がやって効果的なこと
- ・地域がやって効果的なこと
- ・個人がやって効果的なこと

より効果的な方法を検討し、すこやかコミュニティの目指す「協働のまちづくり」の第一歩として活動していきたいと思えます。そのためには、住民の皆さんのご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

募集中です!

すこやか秋まつり テナント募集!!

期 日:平成25年10月13日(日)
時 間:9時30分~15時
場 所:須恵第一小学校 運動場

- 参加対象:須恵町で活動している団体に限ります。(個人の出店はできません)
- 申込方法:電話またはFAXにて申し込みをしてください。(飲食物の販売は、保健所が認めたものとします。)
- 申込締切:平成25年8月30日(金)



すこやか軽スポーツ大会

シャフルボード 参加者募集!!

期 日:平成25年8月30日(金)
時 間:19時~21時終了予定
場 所:須恵第一小学校 体育館

- 参加対象:校区内在住の小学生以上(小学生は保護者同伴)
- 申込方法:チーム(4人1組)もしくは、個人で申し込んでください。1~3人で申し込まれた場合は、会場にて4人のチームを作ることもあります。電話またはFAXにてお申込みください。
- 申込締切:平成25年8月23日(金)



健康レシピ「夏本番!強い体は食から!」

連日の猛暑で、熱中症や脱水症状等がマスコミで報道されています。子どもや高齢者は、夜寝ているときでも熱中症になりやすく、ましてや災害が真夏に起きたら...。いつ・どんな時でも健康であることが一番!この夏を乗り切るための食生活を考えてみませんか。

<皆さんにお聞きします!>

- ・三食規則正しく食べていますか?
- ・食欲がないといって、冷たいものばかりを食べていませんか?
- ・十分な睡眠をとっていますか?

発酵食品

最近取り上げられている発酵食品をご紹介します。甘酒の栄養成分は病院で使われる点滴とほぼ同じで、必須アミノ酸が全て含まれ「飲む点滴」と言われています。ブドウ糖が多いのも大きな特徴で脳の唯一の栄養源です。頭を使った時の疲労回復と気分転換に効果があります。ヨーグルトは発酵食品の代名詞であり高い健康効果で知られ、整腸作用や骨粗しょう症の予防効果はもちろのこと、コレステロールの抑制や抗がん作用もあると言われています。



簡単レシピ

<玄米甘酒>

材 料
玄米粉 130g 熱湯 650cc 米麴 200g

作り方

- ①ボールに玄米粉を入れ熱湯を注ぎ粉っぽさがなくなるまで混ぜ、ばらばらにした米麴を混ぜ合わせる。
- ②炊飯ジャーに①を入れ、完全に蓋をしなくて4時間保温する。(途中3回位混ぜる)

<玄米甘酒ゼリー>

材料 (10個分)
玄米甘酒 300cc ヨーグルト 250cc
きび砂糖 30g (ゼラチン 15g 水 50cc)

作り方

- ①ゼラチンを水で戻しておく。
- ②鍋に甘酒を入れ温め砂糖を加え溶かし、火を止め①のゼラチンを入れ溶かす。
- ③ボールにヨーグルトを入れ②を少しずつ加え混ぜ合わせ、容器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。(フルーツソース等やくこの実で飾る。)



災害は忘れた頃にやってくる！
備えあれば憂いなし！

突然の災害、あなたと大切な家族は...？

地震・豪雨・台風などの自然災害は、いつ・どこで発生するか予測できません。

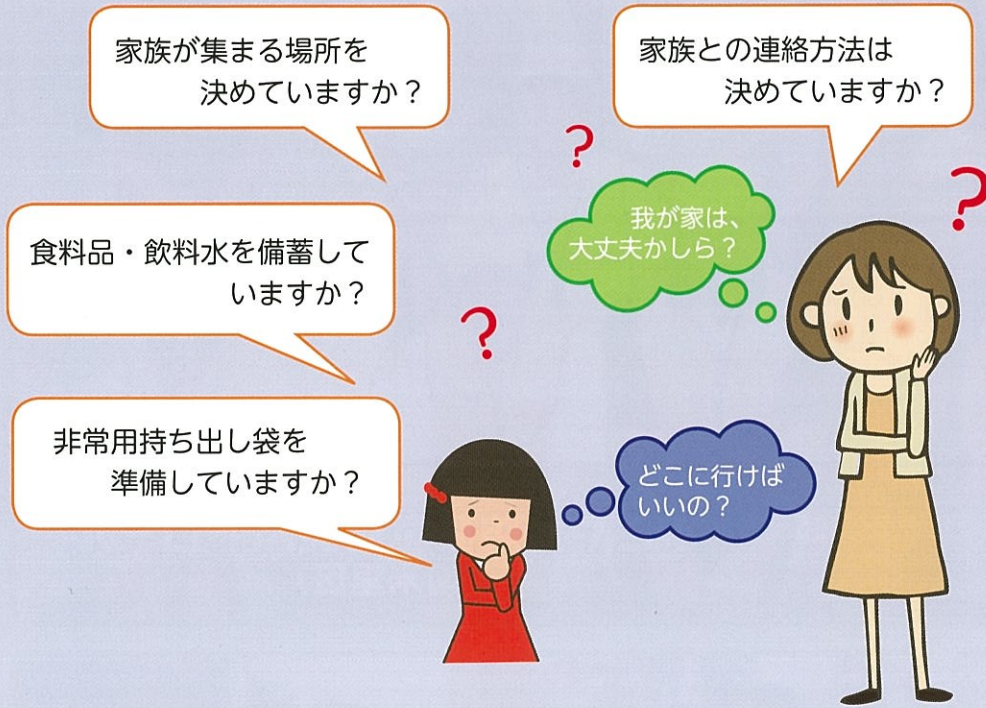
いざというとき、あなたは冷静に行動することができますか？

大切な家族を守るための備えをしていますか？

あなたの行動が、家族の生命を左右すると言っても過言ではないと思います。

突然の災害時に冷静な行動をするため、また二次災害を引き起こさないためにも、日頃から防災に関する知識や体験活動などを身につけておきましょう。

まずは、家族で防災の備えについて話してみませんか？



<校区内指定避難場所一覧>

指定避難場所	風水害	地震
アザレアホール	○	○
地域活性化センター	○	○
健康広場	○	○
須恵中学校	○	○
須恵第一小学校	○	
あおば会館	○	
佐谷集落センター	○	
上須恵クラフト館	○	
川子地区公民館	○	
一番田区公民館	○	

<すこやか防災訓練>

すこやかコミュニティ地域安全安心委員会では、いざという時の備えとして、12月の防災訓練にて、初期消火とAED講習を実施しています。

頭ではわかっている、実際に火災が起きた時、人が倒れていた時、すぐに行動できるでしょうか。

訓練さえしていれば、ということがないためにも、ぜひ参加してみてください。



天災（災害）の備えは、十分ですか？

「天災（災害）は忘れた頃に来る」という警句があります。それは天災はその恐ろしさを忘れた頃にまた起こるものであるから、用心を怠らないこと、油断は禁物であるという戒めの言葉として伝えられています。

台風や大雨などの自然災害は、突然襲ってくる地震とは異なり、発生までにある程度の時間があるため、被害が及ぶ危険を避けるために、早期に情報伝達や避難といった行動をとることによって、大規模な被害を抑えることが可能です。

そのためにも日頃から、気象庁や気象台が発表する気象情報、また行政（町）の避難準備情報や避難勧告・指示など、必要な情報の収集に心掛けることに加え、地域とのつながり・結びつきを深めていく活動・取り組みに参加しましょう。

ライフラインの停止や避難に備えて

大災害が発生すると、水道、電気、ガス、通信などのライフラインが停止する可能性があります。復旧までの間、生活できるように備蓄しておきましょう。

(例)

◇救急活動用品

懐中電灯、電池、ラジオ、携帯電話、マッチ、軍手、新聞紙

◇貴重品

現金、通帳、保険証、身分を証明できるもの

◇非常食品

缶詰、水、レトルト食品、ごはん、乾パン

◇生活用品

洋服、毛布、トイレトペーパー、ビニル袋、紙皿、箸、ナイフ、ろうそく、ガムテープ

◇応急医薬品

消毒薬、ばんそうこう、包帯、薬

◇燃料

卓上コンロ用ガス、灯油、ガソリン



佐谷区自主防災の紹介

昨年佐谷区では、須恵町・県の支援のもと『自主防災の組織づくり』の研修会を3回行いました。現在、区長・区の役員が母体となり、各組合より選出された活動の担い手となられる方とともに、自主防災の組織づくりが進んでいます。

同地域は、過去に土砂災害が発生し甚大な被害に見舞われました。

また、若杉山を背にした山間部が地勢のほとんどを占める地形で、大雨などによる災害が危惧される地域です。

今回の自主防災の組織化にあたり、地域の実情に応じた行動を普段から地域ぐるみで考えることにより、協働の精神を災害の備えに生かす知恵が育まれつつあります。



会議の様子



各組合で防災マップを作成