

## 住みやすい街づくりをめざして

南街・桜が丘地域防災協議会／総合防災訓練(予定)  
 開催日 令和2年11月28日(土)  
 場所 第二小学校



以前にも記載しましたが、南街・桜が丘地域防災協議会は、二小・二中校区の自治会及びマンション管理組合からなる20団体で結成されております。

地域と学校とPTAが参加して、例年実施されております「総合防災訓練」、今年度は新型コロナ感染の中、諸々の活動とともに自粛を決めておりましたが、未だ終息のつかない状況下、「避難所にコロナ感染者がいたらどうする」を問題定義し、皆で考えることとなりました。

コロナ感染予防に努め、今、何が出来るか？何をやるべきか？で実施します。実施場所が第二小学校ということもあり、本部長の岡田氏は、「感染予防に努めていることを考慮に入れて校舎内使用は、最小限に抑え、当然ですが私物には触れない、許可された教室のみの入室、場所確認程度で利用させて頂く所存です。」とのことです。

この防災訓練、例年同様多くの人への呼びかけをしたいところですが、コロナ感染状況下なので、少人数(各団体代表者と役員)で実施することとなりました。

市報にも掲載されておりますが、「こまったときの救急ハウス」は、地域の子供たちの安全・安心な環境づくりを目的としています。

防犯上の非常事態発生時に、小・中学生の保護を、家庭・学校・地域で連携して行うものです。ご協力頂ける方に、ポスターの掲示をして頂いています。



協力可能な方ご連絡下さい。

※直接、市の青少年課でも構いませんが、大月(第二小学校運営連絡協議会委員)までご連絡頂ければ、学校等へ対応いたします。ご協力の程、宜しくお願いします。既にご登録して頂いている方、有難うございます。再登録の必要はありません。

大月(TEL)563-0291

子どもが助けを求めてきたら

- ・家の中に入れて保護する。
  - ・ただちに「110番」通報を・・・
  - ・ケガをしている時は、「119番」・・・救急車の要請
  - ・出来れば、学校への連絡 (TEL)561-2322
- ※学校名・学年・組・名前



【栄二丁目自治会に設置された防災倉庫】



防災倉庫 設置される

防災推進委員会

未だ終息せずの新型コロナウイルス、個々の感染予防は確かですか？

東大和市内の感染者は、10月28日現在35名とのこと、他市に比べれば比較的少数ながらも決して無せんが、人口比にすれば大差が無いのでは・・・

東京都も、今月からGo Toトラベルキャンペーンが実施されることになり、人の流れは、活性化されることでしょう。経済面を考えれば、動きが出ることは必要不可欠ですが、コロナ感染を考えるとまだまだ油断禁物です。できる限りの自衛を行いましよう。

先月号でお知らせしました、

「栄二丁目自治会 防災倉庫」が、10月14日、子ども広場に設置されました。

集会所倉庫に保管されていた防災用具は、防災委員の方々の手によって、25日にお引越し・・・ (防災委員長(山内氏)は、「これから必要と思えるものを揃えて参ります。」と話されておりました。)

小さな街ですが、チームリッダー達のエネルギーに支えられ、安全安心が得られる住みやすい街が作られることを願っています。併せて行われた倉庫整理、お疲れ様でした。

防災に関してのアイデアや、忌憚のない意見を聞かせてください。皆様方のお声をお待ちしております。倉庫名は後日記するつもりです。散歩がてらに見てください。秋祭り、実施できなかったことご容赦ください。

〈大月〉

## 四つ公園「ボランディア花壇」に

咲く、黄・橙色のマリーゴールド達。

咲いている花には申し訳ないが、春咲きの支度の為「さよなら」です。

25日午前中、花壇ボラ仲間が、マリーゴールドは日差しの中、笑顔を降り注いでくれているように思えました。

同じ黄色の小さなメランポジウムは水揚げが弱く、直ぐに元気がなくなりました。百日草の仲間のジニアは、プランタンにお引越し。ブルーサルビアやアンゲロニア(ゴマノハグサ科)は下部に新芽あり、茎を短くして植え替えてみました。

新しい発見と、たくさんのお花が咲き、友達の輪も広がります。「いつもきれいなね」、「楽しんで貰っているわ」などのお声も頂きました。嬉しいです。バケツの中の花達は、道行く人に差し上げました。手にした方に笑顔が・・・ <ラグニヤン>



緑のボランディア花壇

「セロトニン」を増やすことで、ストレスや不安の解消につながる

21日のテレビ番組「あさいチ」、視聴された方も多いのではないのでしょうか？ そのときのチェック表、参考迄に・・・健康管理のためにも是非お試しを(´-`)☆

- 少し当てはまる ……1
- ある程度当てはまる ……2
- 強く当てはまる ……3
- 全く当てはまらない ……0



チェック項目

「セロトニン」に期待できるもの  
 ヤル気アップ  
 (=) よく眠れる  
 すっきり起きられる(▽▽)オハロー

1 朝、頭がすっきり目覚めない。	11 朝から疲れている。
2 朝、体のどこかに痛みがある。	12 寝つきが悪い。
3 就寝時、途中で起きる。	13 夢を見る。
4 表情がトロンとしている。	14 低体温だ(35度台)。
5 すぐにしゃがみ込んでしまう。	15 低血圧だ(100以下)。
6 噛む力が弱いと思う。	16 便秘がある。
7 関節や筋肉に慢性的痛みがある。	17 慢性的に頭が重い。
8 パソコンを長時間使う(スマホ等含む)。	18 キレやすい。
9 昼夜逆転の生活だ。	19 落ち込みやすい。
10 太陽を浴びることがあまりない。	20 集中できない。

※合計点数が高いほどセロトニンの量が不足している可能性とのこと。

- ①10点以下は問題なし ②11～20点…注意度(低) ③21～29点…注意度(中)
- ④30点以上…要注意(即、疾患につながる訳では無いとのこと)

- ① 日「光を浴びる…強い光が目から入ること。5～30分が目安・疲れない程度に日光を浴びよう。お部屋の中、窓から1メートル以内ならOK。サングラス使用は、遮光効果なのでNG。

## セロトニンの増やし方



- ② 腹式呼吸…腹部を使った呼吸ならばOK。お腹ペコペコ出来ているかな(´-`)☆。カラオケで歌おう(うろ覚えの歌はNG)。上手下手は関係無い、歌いながら歌ってお腹からちよっと強く声を出す。

- ③ リズム運動…お勧めはウォーキング。踵あげや軽いスクワットの様なシンプルな動き。歌(リズム)や、呼吸に合わせて行う。(例)3回吐いて1回吸う・強弱を一定のリズムで。

いずれもやり過ぎないこと(疲れるほどやらないことが大事)

- ④ 栄養素の「トリプトファン」は不可欠。食事で…たんぱく質を構成するものを食べよう。大豆、豆腐、肉類(牛・豚・鶏)、魚、卵、乳製品 ↑ これらに多く含まれます。上手に摂ってね。

東大和市ふれあいサロン通信「あさがお」で、色々なサロン活動が、社協により紹介されています。35号(10月1日)発行は、栄二寿サロンが掲載されています。感染予防に気を配り、密を避けて活動しています。どなたもコロナには負けたくないですね。小さい動きが体調改善を促進するとのこと、ご存知ですか？「体調を整える」が狙いの動きをやっていますが、改めて運動不足を感じます。やった後は、すっきりしています。

サロン活動、特に茶話会は自粛せざるを得ない状況でしたが、Go To トラベルキャンペーンも始まり、そろそろお茶飲みもイイのでは？…で始めます。

ストレスを溜めない程度の動きは必要です。免疫力を高めることも大切なことです。色々な運動がありますので、ご自分に合ったものを見つけて、栄養と休養を上手に組み合わせましょう。 <バンビ>

次回 11・12月号は合併号となります。

自治会活動も自粛され、お伝えすることも限られますが、自治会がある限り、細々ですが活動されています。今回は、そんな小さな動きにスポットを。 ☆ 多ににっこりも一役担っていると信じて、発行を続けます。

校正/佐藤 編集責任/大月(恵)