スクランブル　令和5年3月　第162号　音声案内

編集・発行：大井第二地区スクランブル編集委員会

　　　品川区大井2-27-20　大井第二地域センター内

電話　03-3772-2000

FAX　03-3772-2076

編集委員　青少年対策大井第二地区委員会、山中小学校PTA、大井第一小学校PTA、伊藤学園PTA、各学校OB&OG

表面

3.11東日本大震災を忘れない

「しながわ防災体験館」突撃！体験レポート

「しながわ防災体験館」は、２０１６年３月にリニューアルして体験内容が増えました。ここでは実際に体験することで、緊急時になにができるか？ 安全に対応し災害を少なくするために何をしたらいいか？ を考えるきっかけとなる体験施設です。

このレポートを読んだあなた！実際に体験しに行ってみませんか？

しながわ防災体験館 ：品川区広町2-1-36

開館時間：9：00～17：00

休 館 日 ：月曜、土曜、祝日・年末年始

お問い合わせ：03-5742-9098

第二庁舎の入口を入って奥の階段を一つ下がります。

入館無料です。

しながわ防災体験館のスタッフ（井東 靖子さん）にご案内いただきました！

応急救護体験

AED＝自動体外式除細動器の使い方を訓練用の人形を使って体験。いざというときに役立つ応急手当の方法も丁寧に教えていただきました。

　要救護者を発見したら、意識の有無を確認し、大声で周りの人に知らせ119番通報する人、AEDを持ってくる人を指さしで要請します。

（胸骨圧迫、AED装着体験の写真）

救急車が来るまでの間、胸骨圧迫➡AED➡胸骨圧迫を繰り返し行います。写真のタイプのAEDはふたを開けることで電源が入り、自動音声にしたがって操作をし、心臓に電気ショックを与えます。

　この体験をして、常日頃AEDの設置場所を確認しておくことも大切だと思いました。

初期消火体験

非常時に落ち着いて消火対応できるように、火事発見時の「火事だぁ～」の発声から、訓練用の消火栓を使って一連の消火対応を経験します。

消火栓と書かれた扉を開けホースを伸ばして、映像に映る火事の炎めがけ消火液を噴射します。（本物と同量の水を噴射）

一度も経験がなければ、実際に炎を目の前にしたら冷静には動けない気がしました。

中学生以上は消火栓、小学生以下は消火器を使った消火体験ができます。防火服を実際に着ることもでき、その重さを実感。（２枚写真）

要配慮者避難誘導体験

高齢者や障がい者の方の避難誘導対応を学びました。

車椅子に乗せる、押して移動する。災害時には避難路が瓦礫(がれき)や液状化などで、まともな道ではないかもしれません。そうなるとより避難が困難になることを教えていただきました。災害時には「共助」の気持ちを忘れずに動ければと思いました。

車椅子移乗の写真

寝たきりの方を車椅子に乗せる基本的なやり方を実演していただきました。

でこぼこ道で車椅子を押している写真

実際に人に乗ってもらい車椅子を押してみました。改めて簡単ではないことを実感。

「しながわ防災体験館」では、模型やVR体験（一部年齢制限あり）など学べるものがいろいろあります。

　災害は、地震だけでなく台風などでも起こりえます。その際には「まず自宅に待機」が呼びかけられています。備蓄しておきたい食品や簡易トイレは、最低一人あたり３日分（できれば７日分）…など改めて確認することもできました。

普段忘れがちな防災に改めて触れ、気づきや学びの多い時間となりました。ふらっと体験に行くこともできますので、皆さんも防災体験してきてくださいね！！

防災ハンドブックの写真

区で配布している防災ハンドブックにも防災のことが詳しく掲載されています。

裏面

発見！まちのグルメ

コーヒー・クレープ・ジェラート　「カフェ　エフ」

大井中央公園から三ツ又交差点に向かう道に黒い外観に赤いひさしの素敵なカフェを見つけました。店名は「Cafe F」。大きな窓を覗いてみると可愛らしい絵で彩られたメニューに目を惹かれ取材してきました！

迎えてくれたのは娘の小野寺よしえさん。2003年にバイクが趣味のお母様がオープンし、本格的なサイフォンでおとすコーヒーが人気のお店でした。2022年7月のリニューアルオープンから娘のよしえさんも加わり、豆にこだわったコーヒーと軽食をリーズナブルな値段でいただけます。

一番のオススメはクレープ。保育士だったよしえさんの「お子様からお年寄りまで、安心安全なものを提供したい」という想いからソースは手作り、生クリームも動物性を使用、油は使わず全てバターで作られています。サイズもミニサイズからあり、カスタマイズもできるので自分だけのお好みの一つが作れるかも？！　おかずクレープも密かな人気！　ジェラートやトーストサンドイッチ、夏は自家製シロップのかき氷もいただけます。

テラス席が4席、店内には16席あり、Wi-Fiや親子連れでも過ごしやすいように絵本コーナーも用意されています。テイクアウトできるメニューもあり事前に電話で取りに行く時間を伝えて予約することもできます。

公園の寄り道や駅からの帰り道に美味しいクレープとコーヒーでひと休憩はいかがでしょうか。

《Cafe F》大井1-43-2

電話/03-3774-7741

営業時間/10:00〜18:00

定休日/火、第1・3月曜日

公式Instagram/cafe\_f\_

イラストスクランブル

　題名：『山登り』　ペンネーム：くり 山中小４年

　大変だけど楽しそう！そんな山登りの素晴らしさが伝わってきますね。山もしっかりと遠近感があり、2000ｍ級の高い山という説得力があります。杖を持つ手が開いてしまっているのが惜しい！自分の手をよく観察しながら描いてみよう。

つぶやきスクランブル

子どもたちの反応は？

保育園の先生：はーい、外遊びから帰ったら、手を洗って麦茶を飲みましょうねぇ。

園児たち：はーい！

… 麦茶のコップを渡すと …

園児Ａ：わーい、ありがと

園児Ｂ：ジュースがいいなぁ

園児Ｃ：いつもすみません

先生：Ｃちゃんは２歳なのに、いつも丁寧ねぇ〜（笑）

家でのお父さんは、お母さんに「いつもすみません」って言ってるのかな（笑）

わ！しなが輪　第25回

地域の方を紹介するコーナー。次の方を紹介して頂き『地域の輪』をつなげていきます。

星野 のぶひささん

ホシノ花店の星野伸久さんは大井町で生れ育ち学校卒業後、1936年創業の花屋を継がれた３代目ご主人です。毎日大田市場から仕入れた花を手入れし、お店に来るお客さんと交流し、近隣に配達もしています。

　他のお花屋さんにない商品が上履きや体操着などの学校用品。これらは元々は大井第一小、山中小、伊藤学園前の個人商店が販売していましたが、街の変化によりお店も閉まってしまったことで子どもが一人で買いに行くには容易でない状況となってしまいました。それならば！　とご自身の店に置くことを決断したそうです。在庫保管など大変な面もあれど、地域の人の利便につながっていることをモチベーションに続けられているとのことです。

趣味はバイクで奥様や息子さんも巻き込み一家共通の趣味となっており、走るだけでなく自分で直したりと熱の入ったお話が伺えました。あふれるバイタリティーが周りのために自分で取り組むことに繋がっていると感じました。お店のお休みについてはインスタグラム @hoshinohanaten から確認できます。

次回はご近所の不動産屋「小出不動産」の小出明さんからお話を伺います。　お楽しみに！

「朝活」やってみ隊が行く～

西大井広場公園の「ラジオ体操」

みなさんは「朝活」という言葉をご存知ですか？「朝活」とは、文字通り朝の時間に活動することをいいます。単に早起きして１日の活動時間を前倒しするのではなく、自分の趣味やスキルアップのために、仕事や学校に行く前の時間を有効利用し、生活を充実させることが「朝活」の目的です。

「朝活」をおこなうことによって期待できる効果・メリットは、

**気分が前向きになる**

朝、しっかりと日光を浴びると、脳内で働く神経伝達物質のひとつ「セロトニン」が分泌されます。セロトニンは感情や気分のコントロール、精神の安定に深く関わるものなので、朝活を始めると気分がだんだんと前向きになるように感じられます。

**生活のリズムが整う**

不規則な生活は、リラックスと緊張状態を切替える自律神経の調節などを担う体内リズム（体内時計）を狂わせてしまうので、不眠症などの体の不調を引き起こしてしまいます。

朝活を続ける自信がない人、朝早く起きる自信がない人は、まずは朝活イベントの予定を入れてみましょう。身近な朝活イベントのおすすめはラジオ体操です。

**西大井ラジオ体操会**

品川区内ではいくつかのラジオ体操の団体がありますが、西大井広場公園で活動している「西大井広場ラジオ体操会」をご紹介します。西大井広場ラジオ体操会は歴史が長く昭和63年から始まり、およそ40年続いているラジオ体操会です。現在、５代目会長の小林会長に話をお伺いしました。

「毎朝、６時半から始まります。会員数はおよそ200人です。年会費500円ですが、会員ではなくても気軽に参加して下さい。当時、子どもだった方が親となり、子どもと参加している家族もいますよ。」筆者が参加した時は、開始10分前からパラパラと集まり始めました。

犬を連れている方やマラソンを兼ねている方、様々なコミュニティが形成され、マラソン大会の情報や地域情報を交換しているのだとか！ 仕事や学校以外の交友関係も広がりそうです。

朝活は一人で励むだけではなく、皆で楽しむポジティブな活動としてＳＮＳや民間の朝活イベントも普及しています。まずは「朝活」にラジオ体操を取り入れてみるのもいいかもしれませんね。

お問い合わせ

品川区地域振興部地域活動課大井第二地域センター

電話　03-3772-2000

FAX　03-3772-2076