**リレーエッセイ　豊町五丁目町会　防火部　須永史子さん**

備えあれば憂いなし。

もしもの時の防災グッズなど様々あり、ご自宅に準備されている方も多いかと思いますが、どこに保管していてどうやって使うか、パッとわかりますか？

防災アイテムは、緊急時に使えてこそ効果を発揮します。町会にも消火器や備蓄食料の準備はありますが、緊急時に慌てないように日頃から知っていただきたいという想いから、豊町五丁目町会では、消火器ラリーのイベントを実施しました。

まずは消防署の方から消火器の使い方を教えてもらって実際に訓練用の消火器を使用する体験を行い、その後町会内にある消火器の中からヒントを頼りに該当の消火器を探し出すラリーを開催。

家から一番近い消火器の場所を知ってもらったり、普段気にしないけど改めて見るとこんなにたくさん消火器が設置されていることに驚く参加者が多かったです。

自分たちの街は自分たちで守る！災害に強い街づくりに今後も取り組んでいきます。

**次回は、二葉中央町会にバトンタッチ**

**支え愛・ほっとステーション便り**

**―熱中症対策をしよう―　～７つの予防法をチェック～**

いよいよ夏本番ですね。厳しい暑さが続いておりますが、荏原第五地区の皆さまはお元気でお過ごしでしょうか。熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

熱中症による死亡事故は年々増加傾向にあり、室内や夜間でも多く発生しています。暑い夏を乗り切るために、以下の『熱中症予防7カ条』をチェックして健康に過ごしましょう！

熱中症予防7カ条

① エアコン・扇風機を上手に使用する。

② 部屋の温度を測る。

③ 部屋の風通しを良くする。

④ こまめに水分・塩分を補給する。

⑤ シャワーやタオルで体を冷やす。

⑥ 涼しい服装をする。

（外出時には日傘や帽子を使用する。）

⑦ 涼しい場所・施設を利用する。

参考：環境省/高齢者のための熱中症対策

また支え愛・ほっとステーションでは、日常生活のちょっとしたお困り事へのご相談を受け付けています。どなたでもお気軽にお問合せください。