

街角とあなたをネットする暮らしと文化の情報紙

# まちかど

● 荏原第一地域新聞 ●

## 第198号

令和元年(2019)9月発行

### 発行・事務局

○荏原第一地域センター○

小山3-22-3 (〒142-0062)

TEL 3786-2000

FAX 3786-5385

10月20日に総合防災訓練

日頃より不測の事態に備えよう

品川区防災協議会・荏原第一地区協議会主催による総合防災訓練が今年も実施されます。近年、地震や大雨などによる自然災害が多く発生しています。不測の事態に備え、地域防災の強化につなげましょう。

●日時

10月20日(日) 9時～11時50分

●会場

林試の森公園 大きな広場

(小山台2・6・11)



平成30年度 総合防災訓練の様子

## 花めぐり

### カンナ(ハナカンナ)



大きな楕円形の葉を広げ、夏から晩秋にかけて、赤や黄色、橙などの色鮮やかな花を咲かせます。50～60cmほどのものから大きなものは1～2mにもなります。

花びらのように見えるのは雄しべが変化したものです。写真の花は8月初旬、中原公園(小山一丁目)に咲いていた黄色のカンナです。隣の桐谷寺駐車場には、背の高い赤橙色のカンナが咲いており、丸い実ができていました。

花言葉は「情熱」「快活」「永遠」など。夏の日差しにも負けずに咲くカンナですが、季語は秋で、「カンナ秋 幼馴染が鉄を打つ 三橋鷹女」など多くの句が詠まれています。(小山一丁目・河原マサ江)



### トピックス

#### 伸ばそう!! 健康寿命

歩ける喜び「ゆずりは」で実感

小山五丁目の賑わう街路から少し奥まった住宅街の一角に、リハビリフィットネス「ゆずりは」があります。「ゆずりは」、いつかどこかで耳にしたようななつかしい響き...。手元の辞書を開いてみると、常緑高

### ●訓練内容

今年も荏原消防署の指導のもと、訓練用消火器を使用した消火訓練や、三角巾を使用した包帯法の訓練も行います。さらに、地震体験車や煙ハウスなど体験コーナーも盛り沢山。親子を対象としたコーナーでは、消防車・救急車との記念撮影が可能です。防災VR(スマートフォン版)、水消火器の当てゲーム、家具転倒防止まわしがいさがいなども体験できます。

※集合時間や場所は町会ごとに異なりますので、お近くの掲示板をご確認ください。

※参加される方は、動きやすい服装靴でお越しください。

※訓練に参加された方には、災害時に役立つ防災グッズをお配りします。

問合せ 荏原第一地域センター

☎ 3786-2000

## 防災☆ワンポイント

(東京都発行「東京防災」より)

### ●安全避難チェックポイント



#### 川に津波が押し寄せる前に

津波の心配があるのは、海のそばだけではなく、川は川下から川上に向かって押し寄せてきます。川の流れに対して直角方向に素早く避難します。



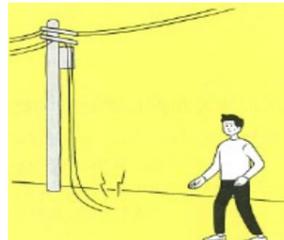
#### 海辺の津波避難場所を知る

発災後はすぐに近くの高台や津波避難ビルに移動します。それがない場合には、より高い建物へ。監視員やライフセーバーがいる海水浴場では指示に従って避難します。



#### 落下物から身を守る

住宅地では屋根瓦やエアコンの室外機、ガーデニング用プランターなどの落下で負傷したり命を落とす危険も。繁華街やオフィス街では、看板やネオンサイン、ガラスの破片などの落下に注意しましょう。



#### 切れた電線には触らない

切れたり、垂れ下がっている電線は、電気が通っている場合があります。感電の危険があります。近づかず、絶対に触らないこと。また、電線に樹木や看板などが接触している場合も同様です。



木の一種で、正月のお飾りにも使われるおめでたい木とあります。若葉が伸びてくると、古い葉がおのずと落ちて世代交代をする。親が成長した子どもに後を譲る、のたとえにもなっているようです。名称のこのようにいわれに誘われて、門をくぐってみました。

トレニングルームでは、数人の男女の高齢者が運動指導員、機能訓練指導員の指導のもと1日3時間のデイサービスを受けています。まず、「ゆずりは」の機能訓練の一つがヨガです。ヨガは誰でも、体力に合わせたペースで行えるのが特徴です。

もう一つの機能訓練は、この施設独自の「ゆずりウォーク」という歩行訓練です。「ゆずりウォーク」というのは、縦8マス、横3マスの網目を踏まないように、リズムカルに歩くこの訓練によって、歩行機能が向上し、転倒予防の効果が得られます。

このほか、「ゆずりウォーク」効果として視覚やリズム感の向上、ふらつき防止などがあります。訓練を受けているときの「笑顔」が素晴らしい。利用者がお互いに笑顔を見せあうことによって、自らの心と体が一体にな

### 区民まつり反省会

令和元年度区民まつり反省会が7月30日(火)に、スクエア荏原にて、実施されました。

戸田光則区民まつり実行委員長は、「開催当日は小雨が降る中、皆様にご心配をおかけしましたが、最後の盆踊りまで無事に行えることができました。これも皆さまの日頃からのご協力があったからこそと実感しております」と挨拶されました。

当日までの準備、また、当日ご從事いただいた各町会をはじめ、青少年対策地区委員会、消防団、開催会場であるスクエア荏原、ステージ発表や模擬店・ボランティアで参加いただいた各学校関係の方々、また支え愛活動協議会や健康づくり推進委員

そして、模擬店でご協力いただいた方々に心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。(事務局)

り、ひいては利用者同士のつながりが生まれてくるというのです。歩けることの喜びこそ心身の健康を育み、「健康寿命」にもつながっていくのではないのでしょうか。

詳細はリハビリフィットネス「ゆずりは」まで。☎ 03-5749-4983 (小山5丁目・石井恒男)