

安心安全情報

常在危機 ～常に危機意識の心構えで事にあたること～

地域で助け合い災害に備える。

火災・救急発生状況

種別	8月	累計	昨年
建物	2	12	+3
林野	1	6	+2
車両	0	1	-3
その他	2	6	+5
救急	179	1213	+107

交通事故発生状況

種別	8月	累計	昨年
人身	29	179	-8
物損	97	597	-47
死者	1	1	+1
負傷者	34	201	-22
全国死者	2293	(昨年同月比 -151)	

自助・共助の重要性

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災では、倒壊した家屋に閉じ込められた人たちの約8割が近隣の住民によって助け出され、消防や警察、自衛隊が助け出したのは約2割であったとの報告があります。このことから、地域住民が災害に備えた活動を行う、自助・共助が重要視されています。

自主防災組織

自主防災組織は、地域住民が自主的な防災活動を行う組織です。

災害が発生したとき、市役所や消防署などの行政は、救助・救援・復旧活動に全力で取り組みます。

しかし、建物の倒壊・浸水、道路や橋などの損壊による通行不能、ライフラインの途絶などの災害が市内各地で同時多発した場合、十分な対応ができないことが予測されます。そのため、実際に災害が発生したとき、地域住民が協力し合って初期消火活動、被災者の救出・救助や避難活動、避難所の運営などを行うことが重要です。

また、平常時には、日ごろから地域内の安全点検や住民への防災意識の普及・啓発、防災訓練などを行い、地域住民一人一人の防災意識を高めることで、地域の被害を最小限に食い止めることにもつながります。

元気の知恵袋

涼しくなってきた秋でも脱水の可能性があります
水分補給が大切です！

ヒ トの体に含まれている体液(水分)は、成人で約60㍉(高齢者は約50㍉)を占めています。この体液は体外に出ていく水分と体内に補給する水分量が同じくらいのとときが良いバランスです。しかし、仕事や運動でたくさんの汗をかき、その状況が長く続くと脱水になります。脱水は夏場だけではなく、涼しくなってきた秋でもなる可能性はあります。

では、体に水分が不足するとなぜいけないのか。それは、栄養の代謝に不具合が生じるからです。そこで、普段から脱水にならないように気をつけなければなりません。自分に必要な1日の水分量は、『体重(㍉)×35～40㍉』で算出できます。例えば、体重50㍉の人は1750～2000㍉必要です。これには食事中的水

分も含まれているので、1日3回の食事をしっかり摂っている人は、750～1000㍉程度をお茶または水を摂取する必要があります。ただし、たくさんの汗をかいた場合はこれより多くの水分を摂取しましょう。また、医師から水分摂取について指示量が決まっている場合は、医師の指示に従ってください。

次に水分の種類についてです。水分補給の基本はお茶か水が良いです。スポーツ飲料には糖分を多く含むものもありますので注意が必要です。また、生活の中で、お風呂に入る前や寝る前など定期的に水分摂取を心がけることも重要です。

自分に必要な水分量を把握し、意識的な水分摂取を心がけ、脱水にならない生活を送りましょう！

小林市立病院
管理栄養士 温谷 恭幸さん



みんなで学ぶ 子育て広場

「食育」子どもと楽しむ

食

育という言葉に耳にするようになってから随分経ちますが、野尻保育園でもさまざまなことに取り組んでいます。6月には、梅干しを作りました。シソを入れて色が変わったときには、歓声が上がりました。熱中症予防にと、ときどき食べています。梅干しは、虫菌予防にも効果があると知り驚きでした。

また、園で収穫した、ジャガイモ・タマネギ・ニンジンなどを使い、給食の先生と一緒にカレー作りもしました。食べるときには、「これ、私の切ったジャガイモだ!」、「僕の切ったニンジンだ!」と言いながら食べていました。まるでどこかに名前でも書いてあるかのように…。それだけ自分で作るとおいしく感じるのですよね。

先月のクッキングで、ゼリーを作ったときのことで、ゼラチンを温めるのを見ていたSくんが「ゼリーを作るのに何で温かくするの?」と聞いてきました。冷やして作るゼリーをどうして温めるのか不思議だったのでしょね。

子どもたちの発想にも楽しませてもらっています。



㊦・㊧ ジャガイモとナスを収穫する園児ら。㊨ 収穫した野菜を使いカレーを作る園児ら。



健康の達人



【極意】
こつこつは健康の源なり

毎年市が行う集団健(検)診を受診しています。おかげで過去5年間、各項目で全て異常なしの判定です。特別なことはしていませんが、運動・食事・早寝早起きを心掛け毎日を過ごしています。朝はコップ1杯のミネラルウォーターを飲み、天気の良い日はランニング、食事は腹8分で大豆食品や自分の家庭菜園で作った野菜を食べ、夜は10時に寝て朝6時に起床します。健康だからこそ、今年は第1回こぼやし絶景マラソン大会にも参加できました。これからも集団健(検)を受診して、専門家から健康の秘訣を学びながら、こつこつ努力していきます。それが、健康寿命を伸ばすことに繋がると 생각합니다。

ヘルスメイトさんの野菜レシピ



小鉢1皿 60㍉
1日6皿食べよう!

【材料…2人分】

- レンコン: 40㍉
- コンニャク: 30㍉
- 生シタケ: 10㍉
- ニンジン: 30㍉
- ホウレンソウ: 10㍉
- ショウガ: 少々
- 白ごま: 適宜
- サラダ油: 大さじ1弱
- 酒: 大さじ1
- 塩: 小さじ1/4
- こしょう・ごま油: 少々
- しょうゆ: 小さじ1

●作り方

- ①コンニャクは3等分の薄しそぎ切り、ニンジンは2㍉の厚さの短冊切りにし、さっと茹でる
- ②レンコンは皮を剥き半分切って3～4㍉の厚さに切り、たっぷりの熱湯でひと煮立ちさせ、ざるにあげておく。
- ③シタケは薄く大きくそぎ切りに、しょうがは薄切りにする
- ④ホウレンソウは茹で、水気をよく切り3～4㍉長さに切っておく
- ⑤フライパンに油をしき強火でまずしょうがを炒め、こんにやく・しいたけを炒め、酒・塩・こしょう・ごま油で味をつける
- ⑥レンコン・ニンジン・しょうゆ・ごまを振り入れ最後にホウレンソウを加え、手早く炒め合わせたらできあがり

■みんなで学ぶ子育て広場では、子育てに関する悩み・相談を募集しています。詳しくは、地方創生課 (Tel 23 - 1148) まで

【問】 ●健康推進課: Tel 23-0323 Fax 23-0325 ●須木庁舎住民生活課: Tel 48-3132
●野尻庁舎住民生活課: Tel 44-1100