



広報みすず

3
2022

第485号

美鈴が丘まちづくり協議会

安心して暮らせる街 美鈴が丘



美鈴が丘地域の防災力と自主防災力の向上のために2020(令和2)年9月から6回(1年)にわたって前防災部長の古田さんがテーマ毎に「広報みすず」に記事を掲載されておりましたが、皆さんお読みいただいて防災について知識を深められた事と思います。

美鈴が丘には広島市登録している10代から70代の防災士が11名(男性9名・女性2名)、今年度合格者1名が増え12名になりました。

以前より希望しております各町内に1名の防災士にはまだまだなっておりません。(ただし、美鈴が丘には広島市に登録されていない防災士の方もいらっしゃるようですが、活動には参加いただいております。)防災士は、研修会や講習会で色々なことを学んで美鈴が丘の防災力の向上に自主防災会連合会や防災部と一緒に活動しております。今年度も防災士の募集がありましたら、お知らせいたしますので是非受験いただければと思っています。

美鈴が丘防災部は、2018年4月に「美鈴が丘学区ハザードマップ」、2020年11月には「美鈴が丘学区防災マップ」を作成して全戸配布しましたが皆さんのお役に立っておりますか？

美鈴が丘は土砂災害特別警戒区域

や警戒区域があり、いつ土砂災害や地震が起こり災害にみまわれるかわかりません。「我が家は大丈夫」と安心していませんか？もし、災害がおきたらどうするかを家族でお話しておいてください。その時に昨年度掲載させていただいた「広報みすず」記事や防災マップをご利用いただければと思っています。

美鈴が丘で災害が起きた時には、まず指定緊急避難場所「美鈴が丘高校講堂」、まちづくり協議会が自主的に開設する「街区集会所」に避難してください。その時には各自が避難所を持っていく「非常持ち出し品」を準備しておいてください。指定緊急避難場所があくまでも災害から一時的に身を守るための場所です。

(ご自身で安全な場所を確保して避難していただいても大丈夫です。)ご自宅が被災され生活が出来ないときには、指定避難所「美鈴が丘小学校」が開設されます。指定避難所が開設された時にすぐ対応できるように防災部では昨年11月にも訓練を実施しました。

コロナ禍での訓練でなかなか思うような訓練も出来ませんでした。今年は昨年より充実した訓練が実施出来るように防災部で計画をしています。



美鈴が丘学区防災マップ

きます。

今後は、住民の皆さんによりわかりやすい美鈴が丘独自の「防災ハンドブック」や「避難カード」等の作成や研修会等の開催・防災訓練の実施など防災士・防災部・まちづくり協議会の役員が一体となり力を合わせ、私たちのまち「美鈴が丘」でいつまでも安心して暮らせるように、住民同士が緩やかに繋がりがあって、災害時に犠牲者を一人も出さないような活動をしていきたいと思っています。

(地区自主防災会連合会会長

防災部部長 宮本)

◆美鈴が丘小学校での
コロナ対策

①マスクを正しく着用する。②教室の換気を常に行う。③手洗い・消毒をこまめに行う。④給食では黙食を徹底する。⑤児童が密にならないように間隔を空ける。等を重点的にやっていきます。また、ご家庭でも朝の健康観察(検温)を毎日行っていたいただき、風邪症状が見られるときは登校を控えていただいたり、登校後に具合が悪くなった場合はお迎えに来ていただいたりしています。ご家庭のご協力にも感謝しております。この場を借りてお礼申しあげます。

(教頭 上田)



手洗いの徹底

マスク会話でも
50センチは危険

理科学研究所や神戸大学などのチームは2日、スーパーコンピュータ「富岳」で新型コロナウイルスの変異株「オミクロン株」の感染リスクを計算した結果を発表した。マスクを着用しても50センチ以内の近距離で会話すると、感染の確率が高まることが分かった。

「富岳」が計算

オミクロン株の感染力をデルタ株の1.5倍と仮定。マスクの有無や会話の時間などを変えて、飛沫を吸い込んだ人の体内に侵入するウイルス量を計算した。

その結果、マスクを着用した感染者と室内で15分間会話しても1メートル以上離れていれば、感染確率はほぼゼロだったが、距離が50センチ

だと1時間で10%程度となった。

一方、マスクを着用していない感染者と1メートル間隔で15分間会話した場合は60%で、50センチ以内ならほぼ100%に達した。

イベントの参加者が会場の座席で間隔を開けずに座った状況を想定。感染者が隣に座る人と1時間話した場合、感染者がマスクをしていても隣の人にうつす確率は40%だった。

理研チームリーダーは「マスクをしていても距離を取り、接触時間を短くするなどの対策を忘れないでほしい」と話している。



感染予防のために、できること。

All we have to do to prevent infection is simple.
新型コロナウイルス | COVID-19

頻繁に手を洗う

◆ウイルス感染を防ごう

私たちは空気や飛沫

などの経路でウイルスに感染しますが、近年はウイルスが付着した手で口や鼻を触ることによる接触感染の予防が注目されています。

ウイルスは特に金属やプラスチックなどの表面で長く生存するため、不特定の人が触るドアノブや手すり、使用頻度の高いスマホなどには注意が必要です。普段から石鹸を使って手をよく洗い、ウイルスが付着しそうな場所はこまめに拭くようにしましょう。また、冬は空気の乾燥からウイルスが長期間空気中を漂いやすいので、人混みはなるべく避けましょう。さらにウイルスに負けないよう免疫力を高めることも大切です。免疫細胞がしっかりと働けるよう疲労や冷え、睡眠不足なども気を付けて健康的な生活を心掛けましょう。

座りっぱなしの怖い怖い話



コロナ禍の中、まん延防止等重点措置期間などが長くなっている昨今です。この為外出を控え家にいることが多く、家で長時間過ごすのが多い日々で意外に危ないのが「座りっぱなし」。ずっと座り続けることで血流や筋肉の代謝が低下。肥満や高血圧、心筋梗塞、がんなど、健康に害を及ぼす要因となる可能性があります。あのWHOも座りっぱなしのリスクを指摘。喫煙や過度な飲酒と同様に健康を脅かし「世界で年間200万人の死因となる」と注視しています。

シドニー大学が世界20か国でおこなった2011年の調査では、ショッキングな事実も判明。最も長く座っているのは、なんと日本人。そういえばずっと座っている!という皆さん、いまこそ立ち上がりませんか?週末に運動しているから大丈夫とあらをかいている方も要注意。「座りっぱなし」と「運動不足」は別問題と考えた方がよさそうです。30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は体をこまめに動かすこと。「立ったついでにコップを洗う」など簡単な家事でも健康効果が得られます。頻繁に立ち上がることも出来ない方はかとの上げ下ろしや足の指でグーパーするだけでも効果的。さあ運動の春。足を動かし身体を動かし、元気な明日へ一歩一歩。

美鈴が丘公民館

学習グループのご案内 第7回

サークル紹介

美鈴が丘

フォトクラブ

早春の花々「早春賦」の歌詞では、春は名みの風の寒さや々と歌いだします。まだ、時折吹く早春の風に肌寒さを感じながらも本格的な春の到来を心待ちします。

この時期に因んだ早春の花々のフォトクラブから、春のぬくもりを感じとっていただければ幸いです。



カタクリの花(西野)



梅の花(籠崎)

次世代をつなぐ 元気 美鈴っ子 ⑦⑥

今回は美鈴が丘東の仲良し姉弟をご紹介します。

母親も美鈴が丘で育ち、美鈴っ子2世です。姉のノンちゃん(2歳)は活動的でトランプが得意、おままごとも好きです。弟のわっくん(0歳)はおっとりして、マイペースでハイハイやたっちの練習中。皆と仲良く、元気に育ってほしいと願っています。



◆生涯スポーツ講習会

「インドア・モルック」

フィンランド伝統の競技。広島モルックの会では、屋内競技として用具を独自に開発し普及を目指す。並べたピンをモルックと云う棒で倒し得点を競う。激しいスポーツではないが、チームでの細かな作戦が勝敗を左右するのでチームワークが大切。久し振りの行事とあって新鮮な雰囲気を取り組む。行事を通じて日頃から連携プレーを体験しておくこと災害時にも役に立つ事が多いと実感。学区体協の主催。



冬場に体育館・公民館・集会所で楽しめる

◆認知症予防講座

12/24

体を動かし脳を刺激して認知機能を高める。手と足を交互に動かし普段やらない動作をすることで感情を活性化して脳を刺激。出来る出来ないより、挑戦することによって脳を刺激。骨盤を起こし背筋を伸ばし色々な組合せの振り付けで体と脳の体操を行い脳を刺激。動作に合わせ声を出す事で更に効果大で認知機能も高める。夜に足がつるのを予防する体操も実践。少しきついくらいが脳を刺激して効果大。ゲーム感覚でしばらく体験したら体が温まってきた。



関心高く、定員一杯の参加者

◆乳幼児を対象とした AED 講習

佐伯消防署八幡出張

所の救急救命士を講師に迎え開催。救急車を要請してから到着するまでの時間は全国平均で約8分、美鈴が丘の場合は状況にもよるが最短5分との事。この間呼びかけても応答しない、心臓が動いていないようであれば胸骨圧迫をしながら救急車の到着を待ちます。この時 AED があれば音声ガイドに従って使用する。成人と幼児では体に密着するパッドの位置が少し違うが基本的には同じです。人工呼吸(マウス・トゥ・マウス)はコロナ禍の状況もあり成人では行わないが幼児乳児では有効です。

いずれの場合も胸骨

圧迫などの行動は救命が最優先ということで恐れずに行動して救急車の到着を待つ。公共の場所などで AED の

設置されているところは

は増えています。成人だけでなく子どもにも使えることを改めて認識しました。事故等の時忘れずに思い出してください。(北村)



◆学区シニアクラブ

新年互礼会 1/5

恒例の年初めの行事を開催。江藤会長は「仲間づくり・健康づくり・生き甲斐づくりを目指しコロナに負けないよう生活習慣の点検を」と挨拶。



各サークルに参加し人の輪を広げよう

◆美鈴が丘MBCが 全国大会に出場

寄付をお願いします

第47回広島県ミニバスケットボール大会に優勝し、令和4年3月28・29日に国立代々木体育館で開催される全国大会に広島県代表として出場することとなりました。コロナのため試合も数多く中止となり、まん延防止が発令される度に練習できない日々が続きました。その中でもバスケットボールが大好きな子ども達は、全国大会での勝利を目標に各自で練習、走り込みなど努力の日々を重ね、全国大会出場の切符を手に入れました。

しかしながら、全国大会に必要な宿泊費、移動費などに多大な費用が掛かります。甚だ勝手ではありませんが、募金箱をフレスタ美鈴が丘店に設置させていただきます。皆様方のご支援・ご協力を何

卒直しくお願い致します。



◆楽しい落語会

「葡萄亭わいん」さんによる落語演目は、①はんどたおる②紙入れ。拍手喝采の中に流ちょうな話が展開されて、聴衆の60名は終始領きながらお笑い雰囲気包まれ、楽しさ気分を満喫。(池田)



葡萄亭わいんさんの高座

家庭有価資源回収減少続きピンチ!!

各町内会が長年実施してきて、すっかり定着しているはずの有価資源回収実績が低迷している。原因は各町内会が指定している毎月2回の「予め決められた曜日・場所」に集中して排出せず、行政指定の資源ゴミ回収日にも排出している。空のアルミ缶などの有価資源を10日間ほど我慢して保管していただき、月2回の町内会指定日に指定の場所に出していただくだけで町内会の貴重な財源になる。空缶や古新聞を価値のある有価資源

と認識し、大事な町内会の為に、片付かないのを少し我慢するだけで大変良いことに繋がる。面倒くさいと考えず、習慣づけて慣れていただく事で解決できる。また、有価資源ゴミの分別回収促進を通して、資源リサイクルの世界的命題に取り組む心意気と町内会で決めた事を皆で真摯に実行していく規範意識の高さが測れる事になっている。資源を大切に環境保全の流れを次世代に確実に繋いでいく責務が現世代にある。

家庭有価資源回収のお願い

《町内会の貴重な活動財源になります》

- ①アルミ缶
- ②新聞紙・チラシ類
- ③本・雑誌など



有価資源は各町内会で決められた曜日に決められた場所にお出し下さい。第1・3木曜日にゴミステーションに出されないようご協力をお願いします。



新年モニュメント

新年大書初め

■お知らせ・催し

4月10日(日)
。まちづくり協議会総会
3月20日(日)
。子ども110番の家情報交換会

。子ども110番の家情報交換会

。子ども110番の家情報交換会

。子ども110番の家情報交換会

。子ども110番の家情報交換会

おくやみ

2/9 田中 正義様 82 西5
2/12 上田 浩平様 84 東1
2/19 木川 洋子様 84 西5
2/21 中本 雅策様 81 西2
ご冥福をお祈りします。

編集後記

コロナウィルスの勢いが止まりません。この為まん延防止等重点措置が何度となく発せられ、町内会やまちづくり協議会の活動が完全にストップしました。今月号に關しても行事などが中止になり、記事集めに広報部員は大変な苦勞を強いられました。ただ記事が無い中でも、我々の役割は住民への防犯／防災などの注意喚起と各種情報の発信です。今月号は防災関連を1面に、コロナ関連を2面に企画しました。

感染力が強い。

「富岳」での予測ではマスクを着用していても50センチの距離では感染のリスクが高いという結果には驚いています。(広報部長)

広報みすず
第485号
編集 美鈴が丘まちづくり協議会広報部
発行 美鈴が丘まちづくり協議会
発行日 令和4(2022)年3月11日