



ひろば

ウッドパーク 第133号
2012年 2月

編集者 生方, 山村
お気づきの点, 記事の
要望などお寄せ下さい。
(編集者, 管理棟ポスト)

★自治会の活動

最近のアクション

- ①切手販売手数料 3,981円の収入がありました(12月)。
- ②防災備蓄品の検討 整備する食料や備品について, 範囲, 数量を引き続き検討。
- ③AED設置の是非 整備の是非, 購入かリースか, その設置場所など, 継続検討中。
- ④自治会・団地組合総会 第22回総会を5月20日(日)に暫定設定しました。

★とぴっくす

ウッドパーク250世帯の防災備蓄品のあるべき姿の検討

自治会保有の現時点の防災備蓄品は, 備蓄というにはほど遠い内容です。一般には, 3日間しのげる準備が提唱されますが, 自治会組織として準備すべき備品のあるべき姿が見えません。そこで, 今回, 住人皆様の準備状況をアンケート調査して, 今後の検討に役立てることにになりました。およそ180世帯から回答がありました。以下, 速報ベースです。

【設問1 ご自宅に飲料水は準備されていますか? 一人分(1日3ℓ, 3日間で計 9ℓ)】

- (はい) 119所帯 66%
- ▲(どちらでもない) 49所帯 27%
- ×(いいえ) 12所帯 7%

【設問2 ご自宅に食料品は備蓄されていますか? 最低3日分】

- (はい) 73所帯 41%
- ▲(どちらでもない) 85所帯 47%
- ×(いいえ) 21所帯 12%

【設問3 災害時の対応について, ご家族で話をされましたか? 連絡方法, 避難先など】

- (はい) 99所帯 55%
- ▲(どちらでもない) 48所帯 27%
- ×(いいえ) 32所帯 18%

以上の結果が得られました。概ね, 飲料水は, 2/3以上のご家庭(どちらでもないの回答を合わせれば, 9割のご家庭)で備蓄がすすみ, 食料品は, 半数弱のご家庭(どちらでもないを含めると, およそ2/3以上のご家庭)で, 3日間はしのげると回答しています。一方, 災害時の家族の連絡や非難方法については, 事前に決めている方が多い状況です。これら結果を参考に, 今後, ウッドパーク自治会として準備すべき災害備品を検討して参ります。ご意見等ありましたら, お近くの自治会班長(回覧板経由でも可能)まで, お知らせください。

最初の1日をしのご非常持ち出し品 31点 (大人2人分)

1 非常持ち出し袋 (1個)	2 缶入り乾パン (10食×2個)	3 飲料水 (500ml×6本)	4 懐中電灯 (2個)	5 ろうそく (2本)	6 ライター (2個)	7 携帯ラジオ (1台)	8 万能はさみ (1セット)	9 軍用手袋 (2対)	10 ロープ (テープ)	11 タオル (4枚)
12 サバイバル ブラインケット (2枚)	13 救急袋 (1個)	14 レジャーシート (2畳分×1枚)	15 簡易トイレ (2枚)	16 トイレレット (1ロール)	17 ティッシュ (2個)	18 ウェット (2個)	19 現金 (10円玉×50枚)	20 筆記用具 (メモとペンを)	21 油性 フェルトペン	22 布製粘着テープ
23 毛抜き (1本)	24 消毒薬 (1本)	25 脱脂綿 (適当量)	26 ガーゼ (2枚)	27 包帯 (2巻)	28 三角巾 (2枚)	29 マスク (2枚)	30 常備薬 (持病の薬)	31 ポリ袋 (10枚)		

汚れのふきとり, 下着の代用など用途が広い
建物にテープをはり, 上に伝言を書ける
雨具の代用 水の容器にも

グラフィック・岩見 梨絵 / The Asahi Shinbun

朝日新聞2012年1月7日より

新四文字熟語

あなたの閃きを投稿してみませんか?

所業無常 万事冷たい人
病名誤解 医療ミスです
一揆加勢 皆で暴れりや怖くない

五時夢中 まだ夢の中です
満場総意 賛成多数です

遊々お達者倶楽部より

<http://tassya.net/>

★お知らせ

■ 集会場の図書について 寄贈が増え, だいぶ充実してきました。引き続いてのご寄付, 宜しくお願いします。

■ 犬の糞始末について 犬の散歩で, 戸建て玄関前に犬の糞を放置して, 住人と口論となる事例がありました。犬の勝手という理屈はマナー違反です。糞も, おしっこも, 飼い主の責任で, きちんと処理しましょう。

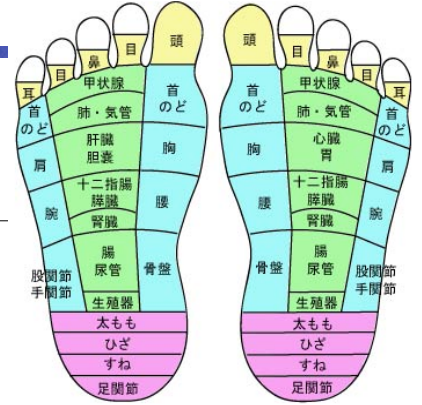
■ 電子版ひろばウッドパークについて ウッドパーク広報誌がパソコンでご覧いただけます。「遊々お達者倶楽部」で検索, トップページから, 「登録しないで楽しむ」→「掲示板」の順。或いは, <http://tassya.net/>からどうぞ。

★疫力アップで健康維持 自分でできるセラピー特集★

寒さ、暑さが身に堪える歳だからこそ、自分の体の状態を知り、健康維持に注意を払いたいものです。今回はご自分でできる健康維持メニューをご紹介します。日常の行動に結びつけて、いわゆる「～ながら」で、負担なく行い、毎日気軽に続けましょう。

★フットセラピー

ふくらはぎなどの足の筋肉は、下半身の血液を心臓に戻す重要な働きがあり、「足は第二心臓」と呼ばれます。また、足裏には心臓、肝臓、すい臓、目、耳などの反射区(つぼ)が密集しています。足をマッサージすることで、リンパの流れを促して免疫力を増進させ、内臓の働きを活発にさせるなど、健康維持に効果があります。



ふくらはぎマッサージ

両手で、ふくらはぎを、くるぶしから上方になで上げます。ひざまで行ったら再び下からはじめます。強くもむのではなく摩する要領です。これは皮膚直下のリンパの流れを促進します。1～2分摩ったら、次は、手で力いっぱいギュッとみみます。下から上に5～6回に分けて行います。これは筋肉のこりをとります。マッサージは片足3分程度にします。

指回し

日頃、まずケアすることのない足指のマッサージです。縮まった指を引っ張り出しながら10回程度まわし、次に反対にまわします。これを数回繰り返します。次に、指の付け根から指先に向かって指全体を揉みほぐします。最後に、爪の生え際脇を、手親指と人差し指で10回程度強くつまみます。ここまで一指1分程度です。これを小指から親指まで行います。

足裏つぼ刺激

足の中央縦方向には、足指近くに「湧泉」(活力増進のつぼ)、土踏まず付近に「足心」(全身に繋がるつぼ。血圧安定)、かかと中心部に「失眠」(快眠促進のつぼ)があります。一箇所につき、数回、3～5秒程度強く押し込みます。その後、足裏全体をげんこつなどで50回以上叩きます。足裏に密集する他のつぼもまとめて叩くことで、全身の血行を上げます。

★指あんま

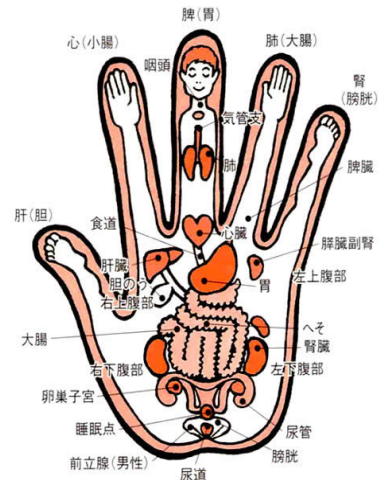
足爪の両端を強く押し込むマッサージは、日常的に行うのは難しくても、手指の爪ならば、テレビを見ながら、読書をしながらなどちょっとした時間があればできます。足の爪押しと同じく免疫力アップと全身の血流を上げる効果があります。

指あんま

爪の生え際あたりで、爪を横から力一杯押し込みます。10回ぐらいです。親指から小指まで順にマッサージします。特に、薬指と小指は、副交感神経の働きを促進して、リラックス効果が高まります。一日二回行うのが良いとされます。

指振り

手を広げて横方向に激しく振ります。手についた水滴を振り払うイメージです。両手同時に、1分程度激しく行います。手の指先には毛細血管が密集しており、心臓から遠いこれらの血行を促進して、全身の血流を上げる効果があります。短時間でも体が温かくなるのが実感できます。



★耳あんま

耳には、足裏と同じく全身の臓器に繋がる反射区(つぼ)が密集しています。特に、脳、目、内耳の血流を上げて老化を予防する効果があることから、「耳は第三の心臓」と呼ばれます。毎日二回、常習的にマッサージするとよいでしょう。

耳あんま

手親指と人差し指で、耳たぶのへこみ部分を持ち、横に思い切り、5回引っ張ります。準備運動です。その後、耳を数箇所に分けて、「ギュッ」とつまんでいきます。モノヨモノヨもむのではなく、ギュッとみみます。もみ始めてすぐに血流が上がり、体がぼかぼか暖かくなるのが実感できます。両耳一緒に、2分以上続けてマッサージします。

耳叩き

耳たぶ後ろの後頭部の少しへこんだところを、手指で軽く叩きます。ここは内耳、三半規管、更には、小脳の血流を上げるつぼです。叩くことで、耳鳴り、めまいなどの症状改善、健康維持の効果があります。叩く延長で、耳横から頭頂部にかけて、マッサージしていきます。脳を刺激して、リラックス効果を得ます。

耳の反射区

