

コミュニティすえなりの避難所運営委員会は、3月18日(日)避難訓練・避難所運営訓練を実施しました。訓練は午前9時30分に南海トラフでマグニチュード9.1の地震が発生し、宝塚市の震度は6弱という想定で実施しました。今回の訓練は災害時要援護者支援に焦点を置いたものです。

避難訓練(地震発生直後～指定避難所までの避難)では、地震発生時の自身の安全確保。二次災害予防、家の安全と家族の安否の確認。そして、ご近所の安否確認、被災者の救助、要援護者への声かけ・避難支援を行い、一時避難場所で避難者の点呼と在宅避難者の



確認、安全な避難経路を選んで末成小学校へ避難。避難所運営訓練では、避難所の安全確認の後、避難者は受付を済ませ、体育館に入り地域毎に割り当てられた場所にブルーシートを張り着座。そして、避難者は大型スクリーンに映し出された映像で「要援護者トリアージ」の目的や進め方を学び事例演習を行いました。要援護者トリアージの目的は、要援護者の病院での治療や看護等の必要度や優先度を判断し、助かる命を多く救うことです。そのため、避難者の状況を把握し、①病院に搬送すべきか、②福祉避難所に移動してもらうべきか、③一般避難者とは別の避難所内の福祉避難室に入ってもらふべきかを適切に決定しなければなりません。災害時には、専門家が見つからない恐れがあります。専門家でなくてもトリアージができるように訓練しておく必要が

あります。トリアージ研修を終えた後は、車いすで要援護者を体育館から福祉避難室の多目的ホールまで搬送する訓練を行いました。

また、今回の訓練には子どもたちも参加してくれました。子どもたちは、防災クイズにチャレンジし

3.18 in 2018
第4回避難訓練・避難所運営訓練
(歳末助けあい愛の持ち寄り運動助成事業)

た後、新設された防災用の井戸から水をくみ上げ、バケツでトイレまで運んでくれました。避難所運営には多くの協力者が必要です。子どもたちも大事な力です。

今回の訓練で末成小学校に避難された方は260名。体育館の中で座るのがつらかった方もおられました。当日の天気良かったものの、体育館の床は冷たく寒いと思われた方も多かったです。前回の訓練は暑い時、今回は寒い時。避難生活を快適にするために検討すべき課題はたくさんあります。

訓練終了後に、アンケートにお答えいただいた数は124枚(回収率約50%)。アンケートで頂いた意見を避難所運営委員会で協議していきたいと思います。(加藤 富三)



地域なんでも相談～フレンド～
こつこつ体操
健康座談会

平成30年5月23日(水)
平成30年7月28日(水)
13時30分～15時
末成小学校 多目的ホール

健康寿命を延ばすための
体操・語り合い

コミュニティすえなりの
ホームページの
QRコード



宝塚市末成小学校地域まちづくり協議会
(コミュニティすえなり)
第23回 定期総会

日時：平成30年5月27日(日) 13:30～
場所：末成小学校 南館1階 多目的ホール
この地域をより良くするための政策が決定される重要な会議です。是非、ご参加ください。

「ありがとう」
そして「さようなら」
大切な人の
終章を
ここに、宝塚飛翔殿で...

家族葬なら飛翔殿

安心・信頼の低価格葬儀を業界でいち早く実現した20年以上の実績。セレーナスは、お気持ちを大切に日本の葬儀文化を守りつつ、安心と信頼を得られる二葬儀をこれからも低価格で提供します。

お訃報にご挨拶ください

20%～30%割引

メモリアルホール
宝塚飛翔殿
0120-51-0042

“忘れるな 1・17”総合防災訓練実施

“忘れるな 1・17”あの悪夢の日から 23 年あの年に生まれた赤ちゃんは 23 歳に、未体験の子ども達がどんどん大人になりこれからどのように語り継ぐか・・・今年も年明けて間もない 1 月 19 日に未成小学校において、未成小学校・同幼稚園の全生徒・園児と、コミュニティすえなり・地域の自主防災組織の皆さんが、宝塚市西消防署南部出張所員の指導の下「地震」を想定した総合防災訓練が実施されました。



教頭先生の「訓練」・「訓練」地震発生を合図に全校生徒・同園児が先生の指導引率のもと、自身の安全を確保しながら校庭に全員無事に避難しました。続いて「大津波」が 10 分後に到達するとのことので、園児から学年毎に順次校舎 4F の定められた場所に避難をして初期の避難誘導訓練を終了しました。次に小学校 3 年生の生徒と自主防災組織・スタッフの皆さんが体育館に集合して、3 班に分かれて消防署員の指導の下、AED の取り扱い・心肺蘇生訓練、簡易担架・簡易ベッドの組み立て訓練、消防車の機能

説明・消火器の取り扱い等、署員の熱心な指導を受け訓練の大切さを学ぶことができました。

又、大切な食べることの炊き出し訓練は、PTA の皆さんが朝早くから材料の仕込み、アルファ化米、豚汁の炊き出し、訓練参加者への配膳から後片付けまで時には笑い声で熱心に取り組んでいました。3 年生の子ども達は、おいしい味付けの豚汁に次々とお代わりをして、PTA のお母さん方の微笑ましい様子が・・・将来（東南海地震等）大きい災害が起きない事を念じ訓練を終了しました。

（生活安全部部长 西田 喬）



AED 取り扱い説明



段ボールベッド組立



消火器の操作練習



消防車備品の説明

「地域なんでも相談～フレンド～」で 医療福祉セミナー開催

「地域なんでも相談」～フレンド～は、約 7 年前にコミュニティすえなりの福祉部が中心となって立ちあげました。地域福祉を目指して地域の人達と一緒に日常生活の身近なことから解決できるよう「なんでも相談」の居場所づくりをしています。

その一環として、最近では人生 90 歳と言われる超高齢化社会の中で、健康寿命を延ばし、日々元気にいきいきと生きるために、普段の暮らしや運動の重要性・高齢者の食育（生活習慣病の予防）、体力づくり等々の問題が課題として話題になっています。

「コミュニティすえなり」では、1 月 24 日（水）32 名の参加のもとに、医療福祉セミナーを開催し糖尿病についてスライドで詳しく説明をうけることができました。

～知つて安心・学んで予防～講師は、なんでも相談に参加して下さる薬剤師の先生なので身近な方の話として受け取る事が出来ました。セミナーを開催して、専門職の方達の講義を傾聴し、いろいろな質疑応答も出る中、医療知識・投薬知識を持つ事がいかに大切であるかを痛感しました。

今後も幸せて、健やかな人生を過ごすための継続的な医療福祉セミナー研修をひとりひとりが受ける事が出来る地域の環境づくりが必要です。

そして、このような活動は、宝塚がモットーとしている「エイジフレンドリー」がお互いに支え合うまちづくりに繋がっていくと思います。

（副会長：小垣佳子）



『サロン交流会』 コミュニティすえなり 福祉部主催

オカリナ演奏と歌と運動でこころもからだも健康に！

平成30年3月4日（日）13時30分から、

末成小学校の多目的ホールで

恒例の「サロン交流会」が開催されました。

参加者は演奏者の5名を含めて104名。

「オカリナ五重奏すっちゃん5（ファイブ）」オープニングは、四季の歌を全員で歌いました。5人の奏者の自己紹介では軽妙でユーモアあふれる語りに会場が湧きました。

5つのオカリナ（アルト・バス・コントラバス・ソプラノ・トリプルスリー）、それぞれの奏者によって演奏された「リンゴ追分」「シルクロード」「シェトリング」等々私たちの心にやさしく伝わる音色で感動しました。



楠田部長と加藤会長の挨拶



スカーフ体操『春よ来い』では、春らしいカラフルなスカーフを使って、手のひらで丸めては開き、スカーフの花を咲かせる手先の軽い運動になりました。鳴子を使って『アメリカンパトロール』というリズムカルな曲に合わせての体操は、手足・背筋を伸ばすのに良い運動になりました。鳴子の音色で祭り気分になりました。

ティータイムにクッキーとコーヒーを頂きながらみんなで歓談。社協の3名の方からのタイムリーなオリンピックの話題があり、スピードスケートパシュートを実演してくださって拍手喝采！！

演奏を聞くだけでなく、歌ったり軽く体を動かしたりすることで硬くなっている筋肉をほぐせたと思います。

終了後参加者の足どりが軽くなったのではと感じました。

集まったみんなと一緒に歌ったりゲームをしたり体操をしたりと参加型の交流会でした。

健康寿命には、肉体的な健康と心の健康が大切と思いますが、サロン交流会は心の健康にも大変有効だと思いました。（綱島とし子）



オカリナ演奏



鳴子を使って



社協の皆さん



ティータイム



「ご寄付」金 3,000 円を山瀬歯科から頂きました。

《花粉症のおはなし》

(薬剤師 奥田 徳子)

健康てらこや

春 花粉症の主症状はくしゃみ・鼻水・鼻詰まり・目のかゆみですが、花粉は暖かく風の強い日に多く飛散するので体調はその日のお天気にも左右されます。そのイメージは粉雪。空から大量にフワフワ降って来て服や髪や皮膚に付着し、それが眼や鼻に入ると様々な症状を



引き起こします。薬局で買える薬には飲み薬・点鼻薬・目薬があり、病院ではそれらの処方以外にも免疫皮下注射（舌下法もあります）やステロイド療法などが行われています。それぞれメリット・デメリットがあり現状の健康状態や常用薬との兼ね合いもあるので医師や薬剤師と相談しながら選ぶのが良いでしょう。

スギ花粉は小さな突起を持ちコロコロと丸いものですが、時間が経つと梅干の様にシワになりつぶれて次第に砕けていきます。砕けた後の粉でもアレルギー症状が起きるので、いったん家に持ち込むと「外に花粉は飛んでいないのに自宅の粉で症状が出る」という悲しいことになってしまいます。では、どうすれば花粉症の悪化を防げるのでしょうか。花粉のイメージは粉雪です。帰宅時、髪や上着に降り積もった花粉は玄関に入る前に振り払いましょう。メガネやマスクは大変有効です。帰宅後すぐに入浴して洗い流してしまうのが良いですが、それが無理な時にはせめて手と顔を水で洗いうがいをしましょう。髪や顔面に付着した花粉は「溶けない粉雪」の様にポロポロ落ちて目や鼻に入ります。それが眼球や鼻腔粘膜に付着すると症状が出るので「眼球を水で洗う」「鼻

うがいをする」というのも非常に有効です。水中で数回まばたきをするのは小学生がプールの授業で習う要領と同じです。鼻うがいは簡単な器具で鼻腔に塩水を通し粘膜を洗う事ですが、器具は薬局に売っています。そして洗濯物。服や布団を外に干している間に花粉が付着します。布団は取り込む際に掃除機をかけ、衣類は室内干しが良いかも知れません。

春には様々な環境変化があります。自衛できる部分には早めのお手当を。



あなたの町をあなたの手でゴミの無い安全安心の美しい街並みにしましょう。特殊詐欺(還付金詐欺・名義貸し等)にも注意！！
お子さんの自転車事故多発(飛出し・接触事故)しております。
自転車の安全運転(夜間点灯等)に心掛けましょう。

お知らせ

【福祉部】『**地域なんでも相談**』 毎月第2第4水曜日午後1時30分～午後3時まで未成小学校南館多目的ホールで皆さんをお待ちしています。
4月11・25日(お楽しみ会) 5月9・23日(こつこつ体操、健康座談会他)
(注)こつこつ体操・健康座談会等は奇数月開催です。

●各地区で開催されている「**ふれあい喫茶・サロン**」にもお越しください。
【ルーム運営部】『ルーム』使用受付 皆さんの活動の場所を提供いたします。

毎月第4金曜日午後3時30分よりコミュニティ事務室で受付します。

『**寺子屋すえなり**』**よりお知らせ** 寺子屋は、低学年の基礎学力の向上に努めています。いよいよ新学年が始まります。保護者の皆さん！お子さんを寺子屋で補習を受けましょう。寺子屋は、小学校開校日の毎月曜日午後2時30分より南館多目的ホールで開催されます。
《開催予定日》4月16・23日 5月7・14・21・28日

「コミュニティすえなり」は、「安全安心のまちづくり」を目標に活動しています。その為には地域の皆さんのお力添えが必要です。加盟諸団体に専門部会部員の募集を依頼しています。自治会・諸団体等の掲示板や回覧板で詳細を開示しています。是非ともご覧いただき応募をお願いいたします。個人応募も受け付けます。

地域活動に貢献ご賛同を！！