

知って備える防災メモ

第42回



いつ起こるか分からない地震に備えて

●熊本地震の発生

平成28年4月14日と16日に、熊本地方で連続して最大震度7の地震(平成28年熊本地震)が発生し、家屋の倒壊や土砂崩れにより、多くの尊い命が失われました。

今回の熊本地震は、活断層型地震や直下型地震と呼ばれ、陸のプレートに力が加わり、断層が動くことにより発生する陸域の浅い地震です。このタイプの地震は、東日本大震災のようなプレート境界で発生する海溝型地震と比べると規模が小さい地震が多いのですが、居住地域に近いところで発生すると緊急地震速報が



間に合わず、震源に近い比較的狭い範囲で大きな被害を伴うことがあります。

●口頃の備えて身を守る

地震はいつ・どこで発生するかわからないため、大きな揺れから自分の身を守るためには口頃からの備えが重要になります。

たんすや食器棚などの家具を固定することや自分が住む地域の危険箇所の把握、家族との連絡方法・避難場所の確認、水や食料などの備蓄が大切です。

地震はいつ襲ってくるかわかりません。地震が発生した『その時』に自分の身を守るため、今できる備えをしっかり行いましょう。

▼問い合わせ

総務グループ

(☎⁸⁵1130)

人が輝き まちがときめく

仲間たち

Group

ストレッチサークル

『ストレッチサークル』は、激しい運動ではなく、いつでもどこでもできるストレッチを通じて、健康や体力を維持することを目的に、平成16年2月に発足。今年で12年目を迎えました。現在、メンバーは50代から70代までの女性18人。毎週金曜日の10時から11時30分まで総合体育館の多目的ルームで活動しています。

「『無理せず楽しくストレッチ』をコンセプトに、毎週皆で集まっています」と話すのは代表の阿部晶子(あべあきこ)さん。

阿部さんは「年齢を重ねていくにつれて節々が痛くなるなど体の状態が変わることがありますが、体を伸ばすことを覚えて



▲音楽を聞きながらリラックスしてストレッチを行うメンバー

楽しみながら、ストレッチで体を伸ばしてみませんか

おくと、けがの予防や筋肉痛の緩和にもつながります。日常生活にすぐに取り入れることができるのがストレッチの魅力ですね。

ストレッチをしながらメンバー同士でお話をするなど、いつも和気あいあいと活動していて、皆さん毎週の活動日を楽しみにしていますよ」と話します。友人の誘いで3年前に入会した高橋元子(たかはしもとこ)さんは「ストレッチが終わる頃には、心も体もすっきりとして、自宅に帰ってからもスムーズに動くことができます。メンバーの方とお話することを楽しみの一つです」と話してくれました。

同サークルの見学や活動に関する問い合わせは、阿部さん(☎⁸⁵28008)まで。