

知って備える 防災メモ

第78回



台風に備えましょう

日本には、7月から10月にかけて、多くの台風が接近・上陸します。激しい風雨や高潮などを伴う台風は、崖崩れや河川の氾らんなどを引き起こし、人命に関わる大きな被害をもたらすことが珍しくありません。

昨年9月、北海道に接近した台風21号は、道内の広い範囲に激しい風雨を

もたらし、市内でも一部の地域で停電や家屋などの破損被害が発生しました。自分や家族の命を守るためにも、日頃からテレビやラジオ、インターネットなどで最新の気象情報に注意を払う必要があります。

必要不可欠な「備え」

気象庁は、ウェブサイトで、5日先までの間に警報が発表される可能性や現在発表されている警報・注意報を公表しています。これらの情報に気を配り、必要に応じて、家の周りに風で飛ばされそうなものがないか、周囲に浸水、崖崩れなどの恐れがある危険な箇所はないかなどを確認することも大切な備えの一つです。

市から避難に関する発令があったときに、いつでも避難を開始できるように準備をするなど、早め早めの行動を心掛けましょう。「自分は大丈夫」という考えを持たずに、日頃からの備えを徹底することが大切です。

▼問い合わせ
総務グループ (☎85 1130)

◎気象庁ウェブサイトに掲載される、5日先までの間に警報が発表される可能性を示した『警報級の可能性』イメージ

令和〇〇年10月4日17時00分 ××地方気象台発表
××県の警報級の可能性

南部では、5日までの期間内に、大雨、暴風、波浪警報を発表する可能性が高い。

××県南部	警報級の可能性							
	種別	4日	5日		6日	7日	8日	9日
		明け方まで 18-6	朝~夜遅く 6-24					
大雨	[高]	[高]	-	-	-	[中]		
大雪	-	-	-	-	-	-		
暴風(暴風雪)	[高]	[高]	-	-	-	-		
波浪	[高]	[高]	-	-	-	-		

[高]: 警報発表中、又は、警報を発表するような現象発生の可能性が高い状況。
[中]: [高]ほど可能性は高くはないが、警報を発表するような現象発生可能性がある状況。

人が輝き まちがとぎめく

仲間たち

Group

ラベンダークラブ



体操と会話で楽しい時間を過ごしませんか

『ラベンダークラブ』は、同世代の仲間たちと体操を通じた体力づくりや交流を図ることを目的に平成26年に発足した体操サークルです。

現在のメンバーは、60代から80代までの男女計16人。毎月第1・3木曜日の10時から12時まで、老人福祉センターで活動しています。

「まずは『お口の体操』と『ラジオ体操』から始めます。この2つをスタートに、その後いろいろな体操の中からみんなで相談して体操の種類を決めます。今日はタオルを使った体操をしますよ」と笑顔で教えてくれたのは、代表の大野菊男さん。



▲持参したタオルで肩甲骨のストレッチをするメンバー

複雑な指の動きをする『みんな楽しく指体操』や音楽に合わせて『リズム体操』などのほか、会員が本やウェブサイトを参考に考案した、肩こりや腰痛予防のための体操もあるといいます。

昨年10月に友人の紹介で入会した福井昌子さんは「入会当初は、筋肉痛になることもありましたが、今では平気です。月2回の体操で体力の向上もできるし、休憩中にメンバーとお話もとても楽しいです」と話してくれました。

体操をするだけでなく、新年会など食事会も行い、メンバー間の交流を大事にしている『ラベンダークラブ』。活動に興味のある方は大野さん(☎85 2944)まで。