

知って備える 防災メモ

第5回



山菜と命、どっちが大切？

毎年、山菜採りに出掛けた方が遭難する事故が後を絶ちません。行方不明者の多くは山菜採りの経験者です。たとえ毎年入っている場所であっても油断は禁物です。山菜採りをするときは、次のことを必ず守ってください。

● **山菜採りへ行くときは…**
 ・家族に行き先と帰る時間を知らせる
 ・必ず二人以上で出掛ける
 ・飲料水、チョココレト、あめ玉などの携行食や雨具、携帯電話、ライターなどを携行する
 ・気象情報を確認し、悪天候の場合には中止する



● **山菜採りをしているときは…**
 ・崖や急な坂には絶対に近づかない
 ・周りの地形を確認しながら行動する
 ● **もしも遭難してしまったら…**
 ・落ち着いて行動し、笛などを吹いて自分の位置を知らせる
 ・むやみに歩き回ると体力を消耗するので捜索隊を待つ

● **家族の方へ…**
 ・警察や消防への通報が遅れると捜索が難航して救助できない場合があります。
 ・必ず行き先と帰宅時間を確認する
 ・帰宅時間に戻らないときは、警察へ通報する



過去2年間の 遭難事故発生件数

平成24年度 遭難事故発生件数 4件

平成23年度 遭難事故発生件数 7件
 (うち死亡1人、行方不明1人)



(山菜採り注意啓発看板)

問い合わせ
 室蘭警察署

☎46 0110

人が輝き まちがときめく

仲間たち

Group

健康運動サークルチャックル登別



明るく楽しく健康づくりを始めませんか

「健康運動サークルチャックル登別」は、「運動はしたいけど一人では長続きしない」「運動方法がわからない」と言う声を受けて昨年11月から活動を始めました。
 現在、会員は5人。毎週月曜日、18時30分から20時まで 鷺別公民館で脂肪燃焼に効果的な筋力トレーニングなどを行っています。

「トレーニングのときはどこの筋肉を使っているのか、どのような効果があるのかなど理解しながら取り組んでもらえるように心掛けています。運動中は会員から『きつい』という声も聞こえますが、最後はみんな笑顔で帰っていきます。また、休憩中は井戸端会議で盛り上がりトレーニング



▲体幹を鍛えるトレーニングの様子

この時間が短くなることもあれば「あーい」とした活動風景を話すのは代表の江良幸男さん。
 会発足時から参加している水谷百合子さんと中越由喜子さんは「ウエストが細くなつて、肩の凝りも無くなったんですよ」、「歩くときにつまづかなくなつて、日常生活も過ごしやすくなりました」とトレーニングの効果を話してくれました。
 「この会は『来るもの拒まず』の精神で明るく楽しく活動しています。ストレス解消や世代間交流ができるのも魅力ですよ」と江良さん。
 入会を希望する方は江良さん(☎090-6445-1168)まで。

知って備える防災メモ・仲間たち