

でお顔を拝見しながらお気持ちやお考えを伺うことができました。
お話には、コロナ禍により在宅時間が増え、誰とも話をしないので淋しい・足



コロナ禍の最中でしたが、校区福祉委員会主催の「70歳以上の方どなたでもどうぞ！三原台地域会館に來てください！」の企画を実施しました。
皆さん心待ちにしてくださいましたようで、142名の方が会館に足を運んでくださいました。ボランティアのみはら、民生委員のご協力もあり、アクリル板越し

用意したささやかなプレゼントも、楽しんで選んでいただきました。
【校区福祉委員会】



地域活動の必要性、今後の課題を改めて確認することができ、実りのある企画となりました。安心して生活していくために、ご近所に顔見知りを作っておくのも大切なことです。子どもからシニアの方まで、「互いに見守り合える二原台」を築いていければ嬉しいです。

腰が弱ってきたので体力作りをしたい・サクル活動に参加したい・介護について相談したい・おしゃべりできる場所が欲しい等々、人とのつながりを持つことを望んでいる方が多いと感じました。

ささぎ・ほろろ
元気で過ごそう三原台で！

Table listing various committees and their members, including names like 1丁府宮自治会, 2丁コーポみはら, etc.

三原台校区員会
福祉連
発行責任者 啓司
編集 岸本 啓広
Tel 292-7015

南保健センター保健師さんから
寒い時期に増える脳卒中についてのお話

- 1. 脳卒中は「脳出血」「クモ膜下出血」「脳梗塞」など脳の血管に起きる病気です。
2. 原因は高血圧、高脂血症、肥満といった生活習慣病や心臓病、喫煙などです。生活習慣病や喫煙は脳卒中の下地となる動脈硬化を促進します。
3. 脳卒中では下記のような症状が突然起こります。
①片方の手足・顔半分の麻痺・しびれが起こる
②片方の目が見えない、物が2つに見える。視野の半分が欠ける
③力はあるのに立てない、歩けない、フラフラする。
④ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない。
⑤経験したことがない激しい頭痛がする。
もし脳卒中の疑いがあったら迷わず119番通報！
4. 様子がおかしいと感じたら、「顔・腕・言葉」を確かめる。
顔：笑ってもらおうか、チーズと言ってもらおう。
表情が左右非対称になり頬や口が歪んでいないか
腕：手のひらを上にして両腕を前に伸ばし5つ数える。
片腕が下がっていないか。
言葉：「今日は気分がいいか」「生き字引」と言ってもらおう。
うまく話せているか。動作がうまくできないときはすぐに119番「脳卒中かも」と伝えてください。
5. 予防方法は・・・？
生活習慣病を発症しない、重症化させないことが大切です。
脳卒中を予防して健康に過ごしましょう!!
問い合わせ先 堺市南保健センター 堺市南区桃山台1-1-1
TEL072-293-1222 FAX072-296-2822

地域の皆さまにはいつもお世話になり、ありがとうございます。雪が少し積もった1月12日、記念花壇がとても綺麗だったので、地域の皆さまにも見ていただきたくて撮影しました。今年度もあと少しですが、どうぞよろしくお願ひします。



「雪化粧の記念花壇です」
三原台小学校通信

Table titled '令和2年度募金のご報告' showing fundraising amounts for various groups like 赤十字募金, 共同募金, etc.

Table titled '地域のカレンダー' showing dates and activities for March, such as '3/1~3/31', '9(火)みなみ花咲くまちづくり部', etc.

14(日)校区内清掃三原公園集合 8時~
17(水)いきいきサロン 10~12時
19(金)青少年指導部夜間パトロール 20時
23(火)みなみ花咲くまちづくり部 9時~
25(木)チューブ体操 13:30~15時
一日も早くコロナが収まって
平穏な日常が戻ってくるとイいですね!

校区内清掃
マスク着用
お願いします。
3月14日(日)
午前8時より
三原公園集合
雨天の場合
3月21日(日)
【環境美化部】

先生に聞いてみよう! みはちゃん・らだいくんの 防災教室

今月は備えシリーズ第3弾「生活用品」です。
非常食と同じく買い置き(ローリングストック)が
大事なようです。

第6話

【調理や生活に必要な備えどうしたらいいの?】の巻

みはちゃん 保存食は、昔ながらの乾物や発酵食品をしっかり買い置きしてれば充分なのは分かっただけど調理はどうしたらいいの? 確か電気で1週間、水道やガスは1か月前後止まるんだっけ

らだいくん 食いしん坊のらだいくんは食べ物のことしか頭にないみたいだけど、わたしはお風呂やお洗濯も気になるわ

みはちゃん そうじゃなあ、電気やガス、水道はライフラインと言われておるとおり、生活の根幹を担うとるから。身近なもので炊事・洗濯なんかの家事全般だけでなく、風呂や手洗いの衛生面、照明・冷暖房・冷蔵庫やエレベーター・エスカレーター、さらには水道水を送るポンプ、トイレや通信設備なんかにも影響が出るわい

らだいくん え〜ってテレビやゲームだけじゃなくエアコンもだめなの?

みはちゃん 私のおじいちゃんは乾燥するのがいやだからって灯油のファンヒーターを使っているから大丈夫ね

らだいくん いやいや、ファンヒーターも電気を使うとるから停電すると使えん様になるぞ。まともに使えるのは調理器具ではカセットコンロ、暖房器具では灯油かカセットボンベのストーブだけじゃな

みはちゃん 確かに、ファンヒーターを別の部屋に移動するときコンセントを探していたわ!

らだいくん みはちゃんでも気付きにくいってことは、他にも停電の影響を受けるのに気付いてないのがいっぱいあるかもってことだよなあ

みはちゃん そうじゃなあ、大体「スイッチ ポン!」で動くものや便利なもの、楽ちゃんなものや快適なものとは全て電気仕掛けと思っただけなのよ

らだいくん うちのかあちゃんなんかスマホゲームにはまって、しょっちゅう「充電が〜っ!」って騒いでるけど、いざという時は充電も気にしないといけななんだなあ

みはちゃん スマートフォンや携帯電話は安否確認や情報収集のために非常に重要じゃから、電源を入れるのは家族で1台だけにするなどの工夫も必要じゃし、モバイルバッテリーもあった方が安心じゃな

らだいくん ってことは、カセットボンベや電池も予備を切らしちゃいけないんだなあ

みはちゃん ほんとにそうね、ところで先生、はじめにも言いましたが水道が止まるとお洗濯やお風呂だけでなくトイレも使えないですよ?

らだいくん そのとおりじゃ、さらに洗濯や洗い物、洗面や手洗いも出来ないので衛生面にもかなり悪影響が出るから、様々な感染症やいろんな流行り病も気にせにあらん

みはちゃん そういやあ台風が来るときにおじいちゃんが「風呂に水ためとけ」って言ってたけど、それって断水対策だったんだ

らだいくん そうじゃなあ、昔はよく「風呂桶に水をためる」と言っていたが、風呂にためた水は案外雑菌でいっぱいじゃからできるだけ生活用水にしてそのまま飲まんようにな。

みはちゃん 生活用水ってことは、洗いのものやトイレを流すのに使ったらいのね

らだいくん いやいや、地震の時に限っては汚れた水はあまり流さんようにせんといかんぞ

みはちゃん 下水道が被害を受けているかもしれないからですね

みはちゃん さすがみはちゃん、正解じゃ

らだいくん 南海・東南海トラフ地震の被害想定では、下水道の復旧には1週間程度必要でしたよ

みはちゃん そのとおりじゃ。大地震に限ってじゃが、下水管が破損しておると道路に汚水が漏れ出てくることもあるから。トイレはできるだけ少ない水で流すように。特に集合住宅は建物の下水管が破損しておるとかもしれんのでさらに注意が必要じゃ

らだいくん その間トイレは我慢??

みはちゃん あんたばかあ〜!?先生がまとめてくれた表にあったじゃない。平均して1日に7回もトイレに行くんだから1週間も我慢できるわけないじゃないの。固めて捨てる災害用品トイレを備えるか、小学校のマンホールトイレを使うのよ

らだいくん そうじゃな。しかも発災後3時間もすれば必ずトイレに行きたくなるから外出先用の備えも必要じゃろうな

みはちゃん げ〜っそうなんだ。でもマンホールトイレってどうやって使えるようにするのさ?

らだいくん 避難所の開設と同じで、避難してきた人自身じゃない?先生なんていつも「備え万全で在宅避難じゃ〜!」て言ってるくらいだから、わざわざ見ず知らずの赤の他人のためにトイレを組み立てに来てくれるなんてあり得ないでしょうし

みはちゃん 先生の裏切り者〜

らだいくん でも、自分のことは自分でなんとかしなくちゃいけないのは一番最初に言われたじゃない。らだいくんも面倒がらずに自治連合会の訓練に参加して自分から情報収集してないと、いざという時に困るわよ

みはちゃん みはちゃんの言うとおりの訓練に参加してないこともそうじゃが、聞かれないということは知つとると思うから、わしの方から、わざわざ話しをすることもないのう〜

らだいくん それにしてもトイレに限らずシャワーや洗顔が出来ないのはつらいわ

みはちゃん 水道が復旧するまでは体ふき用や歯磨き用のウェットティッシュやタオルで拭くだけのシャンプーなんかを備えてしのぐしかないのう、しかしウェットティッシュは3年もすれば乾いてしまうので、使い慣れるのもあわせてやはり普段から出かけるときなどに使っておいて、予備を切らさないようにするローリングストックを心掛けるのが良いじゃろ

らだいくん これで決まりだ! 今、必殺のローリングストック!!

みはちゃん ふざけるんじゃないの!

らだいくん ふおっふおっふお らだいくんも懲りんのう

みはちゃん カセットボンベのような燃料や電池類もそうだけど、トイレトイレットペーパーやマスクなんかの消耗品も、食べ物と同じように余分に買い置きしておくのがとっても大事なのね

らだいくん でもトイレは災害用を用意しといた方がいいんだよなあ

みはちゃん 二人が大きな災害が起きたときのことを想像しやすいのは、時代劇に出てくるような山間の村のじゃろうな、夜は真っ暗でモノを買うところもないし、冬は凍えるほど寒くて医者もおらん

らだいくん 厳しさが思い浮かばないなあ

みはちゃん だからこそその備えあれば憂いなしなのね

らだいくん でもこれで備えの知識は万全だ

みはちゃん 何言ってるのよ、備蓄に関する話ばかりで家や家の中の地震対策はまだじゃない!

らだいくん げっ!そうだった!! もう頭パンクしそうだから続きは次回にして〜!!

みはちゃん 仕方ないわねえ、今日のところはこのくらいでゆるしてあ・げ・る

らだいくん やっぱし、みはちゃんが笑いながら言うのと怖いよなあ。。。次回…【どうする!家や家の中の地震対策】の巻