

## 防災講演会・防災訓練を実施しました

令和4年度の防災訓練は、10月2日に2部構成で実施しました。

第1部は信州大学出前講座「土砂災害を回避し、賢く生き残るための方法論序説」について、農学系教授 平松晋也先生から、崩壊（山崩れ）、土石流、地すべりの恐ろしさを、実際の映像やデータを基に説明していただきました。私の体験として土石流は先頭が盛り上がり特急列車のように直進してきます。その先頭では泥水の中で岩と岩がぶつかり合い火花が散ります。長野県は全国から見ると雨量の少ない県ですが、土砂災害多発県であること、「信州くらしのマップ」で自宅の場所を検索し、どのゾーン（レッド・イエロー等）に家が建っているかを把握しておくことが重要です。そして危険を察知する目を養い、危険を感じたら「とっとと自主避難する」自助（行政の発表を待たずに判断）が命を救います。

第2部はふれあい広場へ移動し、かまどベンチの炊き出し訓練（非常食試食）及びマンホールトイレ設営訓練（複数名対応）を行い、継続した訓練の重要性を再認識しました。

（環境安全部会 部会長 池上 良一）



## 2週連続 操体法講座 ～元気に歩ける足を目指そう～



ペットボトルの開け方のコツ

8月30日・9月6日に田中 雅子先生を講師に迎え、体の土台である「足」をテーマに操体法講座を開催しました。操体法は、自分で気持ちよい方に動くことで歪みを改善し、歪みのない体を維持する自己メンテナンス法です。初日はまず、皆さんの体を確認。1人ひとり立ち上がり目を閉じ、先生が軽く肩を押して体のふらつき具合を感じました。それから、足裏をさする、足首を前後に伸ばす、足指を割くように手で動かす等で足や膝の裏側を中心にほぐしました。ポイントは「痛くない、気持ちよく感じるところまで行うこと。」

講座の最後に再び立ち上がり、初めと同様に先生が軽く肩を押します。すると、体はふらつかず、足がしっかりと床を踏みしめて立つ、驚きの感覚を体験しました。

2回目は、操体に加え、体の正しい使い方を学びました。ペットボトルを開ける時は、左手でキャップを、右手でボトルを握ることで脇が締まり、少ない力で開けられること。また、包丁で調理する時は、利き手側の足を少し下げることなどで疲れにくい姿勢になることなど、少し意識することで日常生活が楽になるコツをお聞きし、「へ～、なるほど!やってみよう」との声が多く上がりました。



# 福祉健康講座 共催：北部保健センター



国民健康保険課 中澤管理栄養士



北部保健センター 牧野保健師



光和はりきゅう接骨院 杉浦先生

9月29日、今年で3回目となる福祉健康講座は「認知症予防」をテーマに実施しました。参加の皆さんは、最初に尿中塩分測定や血管年齢測定等を行い、ご自身の体について確認しました。

その後、国民健康保険課 管理栄養士の中澤さんより「脳を若々しく保つ秘訣」をテーマに講演いただきました。「脳にとって必要な栄養は何でしょうか?体の細胞の材料は主にタンパク質ですが、タンパク質を細胞に作り替え、細胞の炎症(老化)を抑える働きのあるビタミンA・C・E(緑黄色野菜・アブラナ科)や発酵食品を、タンパク質と一緒に食べるよう心がけることで、老化を抑えられます。アブラナ科の野菜は、小松菜や野沢菜、ブロッコリーなどが上げられます。」とのこと。牧野保健師からは、第二地区は市全体と比べると高血圧の方が多く、生活習慣病の発症や重症化を防ぐために血圧・血糖の管理が大切とお話がありました。



休憩をはさんで後半は、三輪田町にある信州スポーツ医療福祉専門学校付属 光和はりきゅう接骨院の杉浦先生に「鍼灸師から見た認知症予防」について、レクリエーションも交えながら教えていただきました。体には片側に361ヵ所ツボがあり、ツボを刺激することで脳血流量の増加や脳の活性化を期待でき、認知機能の改善や予防につながるそうです。認知症予防でおすすめのツボとして、合谷(ごうこく)・手三里(てさんり)・太溪(たいけい)・水泉(すいせん)・太衝(たいしょう)・攢竹(さんちく)6ヶ所を先生と4名の学生さんに丁寧に教えていただき、ツボの正しい位置を確認することができました。今回は2部制ということで、様々な角度から認知症予防について学べる密度の濃い講座となりました。

## 陶芸体験講座 in 松代陶苑 教養・福祉部会共催



昨年まで参加者を男性限定として行っていた講座ですが、女性からも参加希望の声が複数あったことから、今年で3回目となる松代焼体験講座は初めて男性女性の区別なく実施し、男性9名、女性6名の合計15名の方にご参加いただきました。作品づくりは1人1キロの粘土を使い、ぐい飲みやお茶碗、湯飲みや大小の皿、コーヒードリッパーなど、小澤先生にご指導いただきながら思い思いに作品を作っていました。

その後、工場見学も行い、松代焼の歴史や釉薬(ゆうやく・



松代焼の歴史と釉薬のお話をする小澤先生

うわぐすり)についてお聞きしました。松代焼独特の青緑の釉薬は、長石に木灰・わら灰・もみの灰を絶妙な配合でブレンド。それを良く混ぜまとめる力があるのが、マグネシウムを含んだ松代の温泉水だそうです。全国的に焼き物の産地は海の近くにあることが多いのですが、内陸の松代で焼き物ができるのは、松代に温泉水があることが大きなポイントとのことでした。約40日で出来上がる作品を、皆さん楽しみにしていました。



## 第二地区住民自治協議会 事務局

【写真掲載承諾済】

〒380-0833 長野市大字鶴賀権堂町2201番地20号 権堂イーストプラザND1階  
Tel: 262-1263 (FAX 兼用) E-mail: dainitiku@energy.ocn.ne.jp