



きまちdeいきいき

編集・発行 木町地区社会福祉協議会
木町地区民生委員児童委員協議会

木町地区連合町内会防災訓練

6月22日(土)木町地区連合町内会主催で、二中学区の住民と地域団体の防災訓練が行われました。当日ご指導をいただいた東北福祉大学教授・防災士協議会会長の舩渡忠男さんにお話をうかがいました。



木町通小学校での
防災訓練の風景

学区における防災で重要なこと



東北福祉大学教授
防災士協議会会長
舩渡忠男さん

学区における防災で重要なことは、通学路の安全である。とくに、建築基準を満たさないブロック塀は、倒壊により人命に関わる危険がある。高さ・強度をチェックし、改善を講じることが急務である。従来日本には目隠しの文化があるが、上部数段を撤去し、高さを低くすることで、安全を確保できないだろうか。

木町地区においてこれから問題になる災害の1つは、雨水による内水氾濫である。大雨になったら野外に出ず、屋内の垂直避難が大事だ。道路では冠水の危険を感じたら、早めに車を移動し被害を未然に防ぐ必要がある。発生時は住民へのリスク周知が急務である。

今回の町内会主催の木町地区総合防災訓練には、多くの保護者の方々が参加し、最後まで参加者は熱心に講師の話を聞いていただいた。これを機に各家庭において防災意識が高まることを期待する。このような避難訓練を毎年続けていくことが肝要である。

いきいきサロン 7月18日初夏のお茶会

7月のいきいきサロンでは緑香園社長佐藤利則さんをお迎えして、美味しい煎茶の淹れ方を学びながら実際にお茶を淹れて、季節の和菓子とともにいただきました。あわせて冷茶の淹れ方も教えていただきました。

いきいきサロンによせて 民児協いきいきサロン担当 我妻邦子

末広がりの七一八日
緑香園佐藤社長の夏茶会
つゆさめ煙る道すがら
色取りどりの傘の舞
華々しさに瞳眩しき
老若男女の集い合い
言の葉紡ぎお茶談義
お煎茶冷茶飲み交し
和気あいあいと抹茶立て
主菓子添えしお茶科学
いただくお薄の奥ゆかさ
夏茶碗よ懐かしき
冷抹茶の心地良さ
和茶の優しき味託し
時流れゆき緑映え
永遠に連なり続く世に
幸いあれと願いつつ



新民生委員・挨拶

松浦 倫子

震災後、縁あって春日町会内に住むことになりました。そして、春日神社にお参りしていたことがきっかけで、神社の清掃、町内会行事の手伝いをさせていただくようになりました。その後、民生委員協力員として民生委員とともに訪問活動を行いました。皆さん、待っていて下さり、嬉しいことだと思いました。亡き母も民生委員の訪問を嬉しそうにしていたことを思い出しました。

6月より、微力ではございますが、民生委員として活動していくことになりました。担当地区はライオンズマンションをのぞく国分町三丁目です。どうぞよろしくお願いいたします。

新主任児童委員・挨拶

小和田 朋子

令和2年より民生委員として活動しておりましたが、今年6月より主任児童委員を拝命し活動することになりました。

これまで木町通小・二中で息子二人がお世話になり、PTA活動を通して地域の方々にもお世話になってきました。PTA活動で知り合った方からお声がけいただき、木町地区に少しでも恩返しできればと民生委員をお引き受けしました。

これからは主に児童のことを中心に活動することになります。保育士の仕事をしていたので、専門である児童のことに関わらせていただけることは喜びであります。今まで以上に気をひきしめて取り組まなくてはと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

高齢者福祉部会の報告

7月29日(月)仙台市福祉プラザで、民生委員高齢者福祉部会が行われました。今回は「今さら聞けない健口づくりの新？常識！」というテーマで歯科医師の先生の講演がありました。有意義なお話がたくさんあったのですが、要点を報告いたします。

- 1・**健康寿命の3つの柱**は栄養・運動・社会参加だが、その入り口は歯を含む**口全体の健康**。
- 2・自分の歯＋入れ歯で20本以上を保つように**口腔ケア**を行うこと。
- 3・**かかりつけ歯科医**を持ち、痛くなってからでなく、予防として**定期的に歯科検診**に通い、専門的指導・治療を受けること。
- 4・**唾液の成分は健康の維持や老化防止に役立つ**ので

①耳下腺・顎下腺・舌下腺の**三大唾液腺をマッサージ**すること

②**最初のひと口だけでも30回噛む**ようにすること

5・唇や舌の力を維持するには、「パタカラ」発音が効果的。カエルの歌「カエルの声が聞こえてくるよ」の替え歌で「**パタカラ**」を**発音**するとよい

歯と脳の機能は密接に関連しているので、歯を失っていても入れ歯を適正に使用していれば**認知症発症リスクを抑える可能性**があるとのこと。

また、口の菌は血流に乗って全身に広がる可能性があります。災害時の避難所生活は口腔衛生状態の悪化を招きます。防災リュックに歯ブラシを用意しておくなどして、**災害時の口腔ケア**をすることで、災害関連死の3割を占める**呼吸器疾患を予防**できるとのこと。

