

## 地域づくり 災害対応『命を守る行動』について

センター長 記

### 5.洪水の避難行動について

#### 其の① 情報伝達手段

##### ◆メール配信サービス(<https://mail.cous.jp/tomecity/>)

気象情報(大雨・洪水・暴風警報、土砂災害警戒情報、竜巻注意情報など)や災害情報などの「防災情報」をパソコンや携帯電話に電子メールでお知らせします。

夜間や外出先などの情報伝達に最も有効な手段となりますので、ぜひ登録をお願いします。

##### ◆緊急速報メール

避難情報など緊急性の高い情報を市内にいる人に広く周知するため、緊急地震速報などで活用されている、緊急速報メールを配信します。

市民だけでなく、市内への通勤・通学者、観光客などの市エリアにいる人に情報を提供します。

##### ◆コミュニティエフエム放送

市では、登米コミュニティエフエム(はっとエフエム)との間で、災害情報の放送に関する応援協定を締結しています。昨年度中継局を整備し可聴エリアが広がりました。

はっとエフエムの電波を活用して自動的に起動する

「緊急告知ラジオ」を全世帯に無償貸与し、緊急情報を伝達します。



## 😊😊😊 健康長寿教室 😊😊😊

### 『笑う門には福来る～栄養と脳トレ・ラフターヨガ part3～

令和4年3月2日(水) 午前10時～11時半

講師に日本ラフターヨガ協会・ティーチャー 片倉 成子先生を迎え、受講者15名での開催となりました。

講話では、認知症にならないための3食の食事についてわかりやすくお話しいただきました。その後、ボールを使った握力回復の運動と脳トレになるお手玉を行いました。

そして、「ラダー」で脳のトレーニング。

「ラダー」は、はしごのように等間隔のマス目が開いているひも状のものを先生の見本パターンにあわせてステップしていく、脳も身体も若返るトレーニングです。

#### ①動きのイメージ

#### ②実際に身体を動かす

この2つのポイントを同時に意識しながら行うことで、脳に効果的な刺激を与えることができます。ラダーは、認知症予防として介護施設でも取り入れられています。

最後はインドの踊りと軽いラフターヨガ。参加された皆様が帰りには体も心もぽかぽかになる講座です。



# 女性講座～柿の葉寿司～

令和4年3月3日(木)午前10時～講師に石巻の料理教室「おかめのえくぼ」主宰の遠山由佳理先生を迎え、受講者10名での開催となりました。

柿の葉はビタミンCが豊富で、ポリフェノールの一種であるタンニンが多く含まれ、抗菌・抗酸化作用に優れ、すし飯を乾燥から防ぐ以外に保存性を高める効果があると言われています。また、鯖をはじめとする青魚にはコレステロールを減らし、動脈硬化を防ぐ成分が含まれるとされ、すし飯に使うお酢の効用も広く知られています。

炊き立てのご飯にすし酢を入れて、ラップを敷いた広い場所に広げしゃもじで、切るように冷ましていきました。そこに刻んだガリを加え、酢飯は完成。

スモークサーモン・ヒラメの昆布じめ・スズキの昆布じめ・しめサバの4種。包み方は先生の実演説明をきき、それぞれ作業に入りました。皆さん、手際よく包んでいました。好評の最終回でした。



## ❀ 令和4年度 各種講座 参加者募集 ❀

来月から新年度(令和4年度)が始まります♪

令和4年度も皆様の生活、心と体に癒しと潤いと学びの講座を企画いたしました。

- ◆ 女子café土曜クラス(café料理やスイーツ・ハンドメイドなどを学びます)
- ◆ 女子café水曜クラス(café料理やスイーツ・ハンドメイドなどを学びます)
- ◆ 男の趣味club水曜クラス(男飯・キャンプ飯・DIYなどを学び、防災対策を試みます)
- ◆ 男の趣味club土曜クラス(男飯・キャンプ飯・DIYなどを学び、防災対策を試みます)
- ◆ 女性講座(様々なワークショップや講座から、趣味になるきっかけづくり)
- ◆ こどもハンドメイド体験教室(DIYを通じて様々な道具の使い方を学びます)
- ◆ パソコン教室(地域のICT推進のため、仕事に役立つWord・Excel・PowerPointを学びます)
- ◆ フラワーアレンジメント教室(地元の講師から様々なアレンジの技を学びます)
- ◆ 絵手紙教室(地元・秋山先生による絵手紙教室)
- ◆ リフレッシュ教室(ヨガによる心身のリフレッシュを図ります)
- ◆ 歌声喫茶(秋山先生のギター伴奏にあわせて懐かしい昭和歌謡・童謡・唱歌などを歌います)

3月中旬に申し込み書付きの募集チラシ(A3)を全戸配布いたしますので、3月末までお申し込みください。※掲載していない講座も多数都度、募集してまいります

## これからの主な事業・行事



- 12日(土) パソコン教室
- 15日(火) 事務局会議
- 18日(金) 理事会
- 19日(土) パソコン教室・歌声喫茶・土手清掃
- 20日(日) つまみ細工教室
- 26日(土) パソコン教室
- 30日(水) 料理教室



- 2日(土) 鯉のぼり掲揚
- 5日(火) 文化財保存会役員会
- 9日(土) パソコン教室
- 13日(水) 絵手紙教室・リフレッシュ教室
- 14日(木) 女性講座
- 15日(金) パソコン教室・生活支援部会
- 16日(土) 女子café・歌声喫茶

感染症対策により変更になる場合があります