





# かわらばん

## たみお 民生君のつぶやき



9月になると、秋の訪れとともに台風の時節にもなりますね。今年はこの地に大きな被害をもたらした伊勢湾台風から60年目の節目の年になります。皆さんにとっても、昭和34年9月26日は忘れることのできない日であると思われま。災害は忘れたころにやってくる・・・のことわざのように、いつ起こるかもしれない大規模自然災害については常日頃から、心身ともに備えを万全にしておきたいものです。

## わちゃ<sup>2</sup>(わちゃわちゃ)



子育て中の世代と地域の人との交流の場です。お誘い合わせて参加してください。地区外の方も参加して頂けます。

ニコニコ共和国の賛助会員はカードを持参してください。会員以外の方は、100円が参加費となります。賛助会員は、随時入会可能。(会費1,000円で12回分参加できます) モーニングセットを用意させていただきます。(コーヒー・パン・ゆで卵・バナナ)



日程 9月24日(火曜日) 10:00から11:30  
場所 橋北楽々館 京町15-26

問合せ先 高井俊夫 ☎080-3640-7978

## 防犯だより

### ご近所同士でできる防犯



防犯の基本は、我が身や家族、財産を自分で守ろうとする気持ちを持つことが大切です。犯罪を未然に防ぐには、一人ひとりの心がけと防犯対策に加えて、犯罪者に「この地域では犯罪がやりにくい」と思わせることです。そのためには、隣近所が防犯意識を高め、普段から互いに見守りあいましょう。

## DV(ドメスティック・バイオレンス)でお悩みの方に・・・

自分さえ我慢すればとお悩みの方は早めのご相談を。配偶者や恋人などからの暴力で悩んでいませんか?誰かに相談することで一人で気づけなかったことが解決できることもあります。相談内容の秘密は固く守られます。まずは相談窓口にお電話ください。



### 問合せ先

- 四日市市男女共同参画センター ☎059-354-8335  
火～土曜9:00～16:00、水曜は18:30～20:30
- 三重県配偶者暴力相談支援センター(三重県女性相談所)  
☎059-231-5600  
火～土曜9:00～12:00、水曜は17:00～19:00

## 家具の置き方、工夫していますか?

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震などでは、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしました。大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。



- ◎家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう。
- ◎寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。
- ◎手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。

### (家具の固定の仕方)

- タンス…… 床側をストッパーなどで固定し、天井側はポール式器具で固定する。
- 食器棚…… L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、開き戸には開かないように留め金具を付ける。
- 本棚…… L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、重い本は下の段に。
- テレビ…… 粘着マットを敷いて転倒を防ぐとともに、機器の裏側をワイヤーなどで壁やテレビボードに固定する。
- 冷蔵庫…… 裏側をワイヤーなどで壁に固定する。
- 窓ガラス… 強化ガラスに替えたり、飛散防止フィルムを貼ったりする。



## 在介走ってます!!

### がん征圧月間

昭和35年(1960年)から毎年9月を「がん征圧月間」と定め、がん、その予防についての正しい知識の徹底と早期発見・早期治療の普及に全国の組織をあげて取り組んでいます。1998年以来、死亡率がトップの肺がんについてお伝えします。

#### 【肺がん】

喫煙との関係が深い事が研究で証明されていますが、非喫煙者にも発生しています。肺がんは早期ではほぼ無症状です。病状の進行とともに、咳、痰、血痰、発熱、呼吸困難、胸痛などの呼吸器症状があらわれます。しかし、これらは必ずしも肺がん特有のものではないため、他の呼吸器疾患と区別がつかないこともあります。複数の症状がみられたり、長引いたりして気になった場合は早めに医療機関を受診することが大切です。

#### 楽々! 元気の会を開催します。

9月13日(金) 10:00~11:00 午起集会所  
運動して介護予防

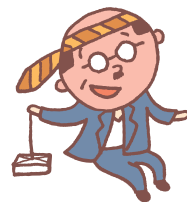
9月27日(金) 13:30~14:30 橋北楽々館  
運動して介護予防

10月11日(金)10:00~11:00 市民センター  
趣味から介護予防

問合せ先 橋北楽々館 在宅介護支援センター  
(岩崎) ☎059-334-8588

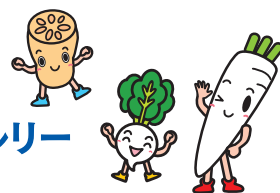


## アルコールが 脳に及ぼす影響



- ◎お酒は神経細胞の働きを抑えます。
- ◎脳機能が少し抑えられたのが、ほろ酔い状態です。
- ◎更に飲むと、脳機能は一層抑えられ、水を飲んでもアルコールの血中濃度は高くなったままです。飲み過ぎは酒を悪者にします。
- ◎飲み過ぎると、自制が効かなくなり、暴力をふるい怪我もします。
- ◎飲み過ぎると、呼吸中枢が抑制され、息が止まり死ぬこともあります。
- ◎大声で話し始めたときは、もう急性アルコール中毒です。

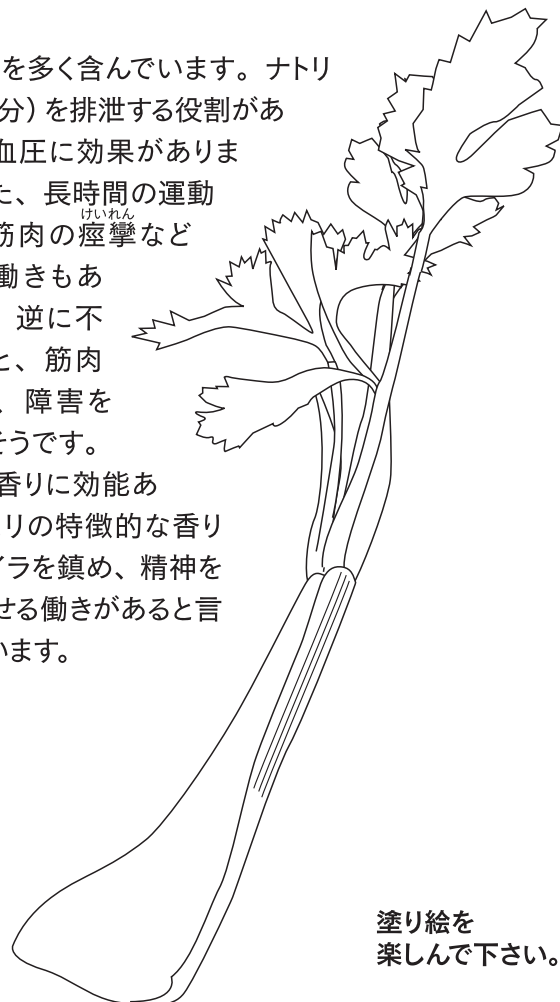
## やさいごよみ



### 9月の野菜・セロリ・セルリー Celery

セロリはセリ科の植物で、江戸時代に日本へ持ち込まれた外来の野菜です。加藤清正が日本に持ち帰ったとされる説から「清正人参」と呼ばれていたようです。国内では、長野県と静岡県で全体の6割以上を生産しています。特に長野県は全国の約4割を作っている一大産地です。次いで福岡県、愛知県となっています。

カリウムを多く含んでいます。ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。逆に不足すると、筋肉が弱り、障害を起こすそうです。特有の香りに効能あり。セロリの特徴的な香りはイライラを鎮め、精神を安定させる働きがあると言われています。



塗り絵を  
楽しんで下さい。

## 四字熟語

### いっかんふうげつ 一竿風月

世間のわずらわしいことから離れ、自然に親しみ、のんびりと人生を楽しむこと。

解説・「一竿」は一本の釣竿、「風月」は自然の風物。一本の釣竿を手に、自然の風物を楽しむという意。



### しんとうめっきやく 心頭滅却

心の中の雑念をなくすこと。どんな苦難にあっても、それを超越して無念無想の境地に達すること。

解説・「心頭を滅却すれば火も自ずから涼し」の略。



### せんざいいちぐう 千載一遇

千年に一度しかめぐり合えないほど、まれな機会。

解説・千年に一度偶然出会うの意。「千載一遇のチャンス」などと使う。

