

# 江まの里 NO 65

## 防災に対する意識を高めよう

防災に対する情報は非常に幅広く、簡単ではありません。今回は防災グッズに関して、無理に全部備えるのではなく、段階的に準備していきましょう。最初は家にあるものから。現金・通帳(印鑑、カード)・皮手袋・ヘッドライト・乾電池・携帯ラジオ・ポリ袋(大・中)・小各50枚程度)・リュックサック・履きなれた運動靴。次は必要最小限のものから。

飲料水(一日2ℓ×5日分×家族分)・非常食(人数×5日分)・救急セット・LEDランタン・カセットコンロ&ボンベ20本程度・簡易トイレ・ヘルメット。他にも色々ありますが、最初はこれだけあればOKだと思います。

他にも、家具の転倒防止と携帯電話の伝言ダイヤルなどの登録も済ませましょう。停電が続くこともあり、携帯電話の充電用器具もぜひ用意する必要があります。

必ず災害が来ることを想定して、命を守る最低の準備をしましょう！



## 7月会食会

暑くて外出もおつくな日が続きますが、今月も19名の方が集まってくれました。食欲もなく、料理を作るのも憂鬱な時期ですので皆に元気をつけてもらおうと、メニューは「夏の親子丼」で、鶏むね肉、とろろ、温泉卵が入っていてスタミナたっぷりです。「揚げ出し豆腐のあんかけ」は、豆腐をくり抜いた中に鶏ひき肉を入れ、揚げたものです。涼しい所で皆で食べると食が進みます。

食事の後は江戸芸かつぽれ「古満香会(こまかい)」5名の方がかつぽれを披露してくれました。いなせで、とてもすばらしかったです。



## おさそい伝言板

### みたけ会食会 8月の予定

(65歳以上のおひとり暮らし会食会)

📅 パンパーティー 📅

8月のみたけ会食会は、パンパーティーを予定しております。お楽しみに♪

日時：8月23日(水) 11:00～14:00

場所：竹間沢第2集会所

参加費：400円

申し込み：三芳町社会福祉協議会

電話 049-258-0122

※8月は会場が集会所になりますので、お間違えないように気を付けてお越しください！

### ◎ サロン げいひん館 どなたでも

8月8日(火) 13:30～15:30

手芸の会(キーホルダーづくり)

持ち物：ハサミ

場所：竹間沢一区第二集会所

会費：100円

申し込みは不要です。会場に直接おいで下さい  
 問い合わせ：049-258-5971

(竹ちく会)



～ふれあい・いきいきサロン 開催日のご案内～自由にご参加いただけます（一部 予約必要）～

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 音楽ケア体操 13:30～16:00	5
6	7	8 げいひん館 竹間沢 1 区第2 集会所 13:30～15:30  茶話会 (民生委員) 13:30～15:30 要予約 259-1451	9	10	11  歌の会 14:00～16:00 サンライトマンシ ョン集会所	12
13	14	1	16	17	18 カラオケサロン 13:15～15:30	19 げんきサロン 13:30～15:30
20	21	22	23 1人暮らし 高齢者会食会 11:30～14:00 要予約	24	25 歌声喫茶 13:15～15:30	26
27	28	29	30	31		

\*各サロン(げいひん館カフェ・歌の会を除く)会場はみよし台 1 区集会所(MIX)です。

### ☆歳時記 8月(葉月)

暑い毎日が続いています。ここ数年の気候の変化とともに夏の風情が一変しています。かつて日本には夏の涼を五感で楽しむ知恵がたくさんありました。風鈴の音、すだれ、釣りしのはら、金魚鉢などなど。

先日思いつき南部鉄器の風鈴を取り出し吊るしてみました。時々チリリンと澄んだ音が涼風を知らせてくれます。夏の夜、蚊帳の中で兄弟頭を並べあいをした昔も思われ、消えてしまふような季節の風物が愛おしく感じられました。



問い合わせ：申し込み先・三芳町社会福祉協議会

049-258-0122 / FAX 049-258-0180