

認知症講座 開かれる



昨年の 12 月 17 日(日)中田公民館会議室において、令和 5 年度第 3 回第 4 地区コミュニティ定例会が開かれた。その席において「認知症講座」が実施された。高齢者サポートセンター古河の小林様と本田様を講師に「認知症の基礎知識を身に付ける」をテーマとした講座であった。

認知症や認知機能の意味について。また認知症や認知症様症状をきたす主な疾患・病態としてアルツハイマー病、アルツハイマー型認知症、脳梗塞・脳出血、脳血管性認知症（まだら認知症）などがあること。認知症の診断・治療について。認知症の予防について。等々の説明があった。特に認知症の予防については、生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症 等）との深い関係があり、日常生活が大事である。予防のためには次の 3 つのポイントが大切であると述べられていた。1.食生活を見直す。2.適度な運動をする。3.人と交流し社会活動に参加する。

特に強調されていたのは、認知症は誰にでも起こりえる病気であり、差別的な目で見るとはではなく、誰もが認知症に対する理解を深め支え合うことが大切であり、また心強かったのは生活習慣を見直すことで認知症を防ぐことができることであった。具体的なことなど詳しくは講座に参加した 4 地区役員・自治会長にお聞きいただけると幸いである。

(文責：小森谷)

地震だ！ まず身の安全を確保！

揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動しましょう。

- ・丈夫なテーブルの下や、大きい物や重い物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、頭を保護しながら、揺れがおさまるまで様子を見る。
- ・就寝する場所もそういう「安全なスペース」になっているか、点検しておきましょう。
- ・あわてて外に飛び出さない。



揺れがおさまったら...

- ・避難が可能な出口を確認し、確保する。このとき家の中を裸足で歩くのは危険です。割れたガラスの破片でケガをするかもしれません。

「地震だ！火を消せ！」と言うけれど...

- ・料理や暖房などで火を使っている場合、その場で火を消せるときは火を消す。火元から離れているときは無理に火を消しに行かない。揺れがおさまってから火を消し、ガスの元栓を締めます。

避難等で家を離れるときは電気のブレーカーを落とす

- ・避難等で家が無人のときに通電が再開されると、家電製品や配線コードから出火して火災が発生し、重大な二次災害となる可能性があります。

地震の発生に備えて。。。

地震はいつ起こるかわからないし、防げない

- ・食料、飲料、防寒具などの非常持ち出し品の用意と確認をしておきましょう。地震発生後になにが必要か、を考えて準備しましょう。
- ・家の中の大きな家具や重い家具の耐震対策、就寝場所の安全性を確認しましょう。
- ・車の燃料残量や携帯電話のバッテリー残量も、いつも必ず一定レベル以上の残量を確保しておくようにしましょう。
- ・また携帯電話は救助を求める上でとても有用です。就寝するときも身近に置くようにしましょう。

安全な町づくり「青パト活動」が表彰されました！

昨年、水戸市で開催された「第45回地域安全茨城県民大会」において、安全な町づくり活動の一環として、当4地区コミュニティ交通防犯部会が実施している青パト活動が、古河地区を代表して表彰されました。



今後も子供たちの見守り等、地域住民の住みよい環境づくりを目指して、青パト隊員ほか警察・学校等と協力して「みんなでつくろうまちづくり」を合言葉に活動してまいります。

(文責：岩石)

【自治会の活動】

茶屋町自治会 会長 横塚弘幸

茶屋町自治会は会則を設定し、安心・安全な町づくりを目的に活動しています。現在、会員226世帯で、1区～5区に分け、役員35名で組織しています。役員に選出されると、初年度副会長兼会計⇒会長⇒顧問⇒会計監査(1)⇒会計監査(2)の5年間務めて任期満了です。再任は妨げません。自治会員の多くが自治会長を務めることになり、元会長は現会長の活動に積極的に参加し支援しています。

* 今年度自治会活動の一部ご紹介 *

★6月25日：自主防災会防災訓練

古河消防署、第三分団の協力を戴き初期消火活動とAEDの使い方をご享受戴きました。また、茶屋西自治会の参加もあり楽しく訓練をすることができました。台風の季節には、自主防災会広報紙を発行し、早めの避難を促しました。



★7月9日：自治会地域づくり活動

会議所廻りの除草をしました。多くの参加を戴き綺麗になりました。更に、9月17日も実施しました。



★7月16日：地域ふれあい活動

夕涼み会を開催しました。子供会や老人会(寿会)の参加もあり大いに盛り上がりました。

◎SDGsの取り組み(通年)

令和4年8月、茶屋町自治会は19番目団体(自治会初)として「古河市SDGsパートナー」登録されました。

主な活動は資源回収です。アルミ缶・雑誌・ダンボール箱の回収を行っています。本年はペットボトルキャップ回収を新たに加え活動しております。継続は力なりです。



クローバー守り隊発足

古河第四小学校学校運営協議会では、クローバー守り隊を結成しました。クローバー守り隊では、子供たちの登下校の見守りを行っています。地域の方々にもご協力をお願いいたします。

令和5年度 古河第四小学校 下校時刻一覧

曜 日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
学 年	1～3年生	1・2年生	1～3年生	1年生	全学年
下校時刻	14:20	14:55	14:55	14:20	14:55
学 年	(4～6年生)	3～6年生	4～6年生	2～6年生	
下校時刻	15:05	15:45	15:45	15:05	

※第2・4月曜日は、クラブ・委員会がないため、全学年14:20に下校になります。(祝日等の関係で変更がある月もあります。)

下校の見守りのご協力をお願いします。

(古河第四小学校学校運営協議会・地域学校協働活動)

※ 令和6年4月から下校時刻は変わります。





茨城県立古河第三高等学校

校長 早川 尚人

〒306-0054

茨城県古河市中田新田 12-1

TEL 0280-48-2755 FAX 0280-48-5424

Mail address ac-koho@koga3-h.ibk.ed.jp

学校 HP <https://www.koga3-h.ibk.ed.jp>

本校は昭和 44 年創立、今年で 55 年目となる学校です。

卒業生は累計で 1 万 4 千名を超え、ジャズピアニストや映画監督、政治家など国内外を問わず、多方面で活躍されています。

生徒は各学年 6 クラスで約 700 名です。

「自立・敬愛・創造」の校訓のもと、一人一人の個性と資質・能力の伸長を図り、広く社会に貢献することができる人材の育成を目指しています。

古河三高は「大学進学を目指すための、充実した学習環境及び進路指導」と「各種の活発な部活動と学校行事」により、「自身の可能性を高められる学校」です。どうぞ、よろしくお願いします。

古河三高の安全対策

本校では、毎月 1 回「三高 Day」と称して、職員による登校指導を実施しています。学校近辺の危険箇所 zu 職員を配置して、交通マナーの遵守を促しています。

また、年 1 回の避難訓練を実施して、もしもの災害においても、「慌てず、落ち着いて行動できる態度」を養っています。

特に、今年度は大地震に対する安全確保行動として、「シェイクアウト訓練」を実施しました。放送による合図にあわせて、生徒全員が、「Drop、Cover、Hold on」の動作を実行しました。

火災と共に地震は、常に想定しておくべき災害です。災害の怖さを再認識し、安全を確保する行動がとれるよう心がけています。



古河三高は「さいごの逃げ込み施設」です

古河三高は浸水想定区域になっており、避難所ではありませんが、浸水想定区域外への避難ができない人が、さいごに逃げ込む施設となっています。

編集後記

いつも本誌をお読みいただきありがとうございます。今号は、第 4 地区コミュニティで実施した認知症講座や防災体験を中心にまとめました。参考にさせていただけるとありがたいです。