

な 名 の 崎 物 語

第 98 号
令和2年10月1日
発 行
茨城県古河市
名の崎会広報部会



地域の見守りパトロールのみなさま

『子どもの安全、地域の見守りパトロール』

名の崎会会長 染野 則夫

菊薫る候、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。日頃より名崎名の崎会運営につきましてご支援・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、この度第3回目の防犯看板「子供の安全・地域見守りパトロール」を名崎小PTA、三和東中PTA、第20地区（名崎）区長会そして名の崎会の四団体にて共同作成し、学校周辺、各行政区に設置して頂きました。

日野自動車（株）様にも快く工場周辺に設置頂きました。日頃より立哨や青パトによる巡回をして頂いています。感謝申し上げます。

尚、合わせて「七五三運動」を展開しております。小中学校の登校（七時）下校時間（三時・五時）に合わせた見守り活動です。名崎の地域の皆様におかれましても子供の安全・安心のために見守りをお願いします。

新型コロナによる感染の収束が見えません。私達一人ひとりが積極的に三密「密接、密閉、密集」そして、マスク・2m感覚・手洗い等を実行、感染防止に努めましょう。

今後ともご理解ご協力を宜しくお願い申し上げます。

令和2年10月吉日 名の崎会会長 染野 則夫



名崎小学校PTA 三和東中学校PTA
名の崎会
第20地区（名崎地区）区長会
作成：名崎小学校平成27年度卒業生 舟橋 優斗



名崎の安全



地域の防犯について

名崎小学校PTA会長 嶋田 一弘

刑法犯の認知件数は減少傾向にありますが、子供や女性、高齢者が被害者になる犯罪は依然として多く発生しています。安全でみんなが安心して暮らせるまちにするために、地域で防犯に取り組むことが必要です。環境整備、挨拶や声かけによるコミュニケーションをとることにより、不審者を寄せにくくなる効果もあるようです。

いつも協力していただいている地域の方、名の崎会の方、PTAの皆様に感謝致します。

三和東中学校PTA会長 菅原 清隆

日頃より地域の皆様におかれましては、子ども達への防犯にご協力いただき感謝申し上げます。

今回区長会、名の崎会のご協力のもと防犯看板を設置致しました。コロナ禍により、様々な活動が制限されておりますが、引き続き地域一体となって子ども達の危険を事前に防止できればと思います。ご協力よろしくお願い致します。

名崎区長会会長 峯本 茂

名の崎会、20地区区長会、名崎小学校PTA、三和東中学校PTAのご協力により地域の見守りパトロール実施中の看板を作成し、名崎小学校、三和東中学校の通学路に設置しました。

子供達の安全の為に、登下校の時間には大人の皆様の見守りも必要です。協力をお願いしたいと思っています。

地元企業との連携協力



西門設置



北門設置

地元を代表する企業、日野自動車名崎工場に訪問し、地元の未来を担う子供たちの安全のためならばと、喜んで看板設置に協力して頂きました。経済だけでなく、安心して暮らせる街に企業と地域コミュニティが一体となって活動していく姿勢が大切です。

(大友副工場長様にお受け取りいただきました。)





“かんたん”健康体操！



1 効果

- ✓ 骨を丈夫にする
 - ✓ 転倒防止になる
 - ✓ 血圧を下げる
 - ✓ 血糖値を下げる
- などの効果があります。

※無理して行わないで
少しずつ行いましょう！



2 目的

歩くこと、いつまでも自分の足で歩く ⇒ 介護回避！
だ・か・ら、続けることです。



3 方法

★自分の体調に合わせて、少しずつ続けることが一番！

- ① 椅子などに手を添えて、肩幅程度に足を開き、背すじを伸ばし立つ
- ② つま先立ちになり、かかとを少し上げる
- ③ さらにかかとを上げて、背すじをピンと伸ばす
※腰が痛む人は、少し腰を曲げて良い
- ④ かかとをストンと落とす
※重心をかかとにかけながら落とす
※膝が痛む人は、膝を少し曲げ、
強く落とさないようにする



- ★①～④を12回 1セットに、1日3セット行う
- ※36回を1回でも、2分もかかりません
- ★椅子に座ってのかかと落としも有効です！

フレイルとは？

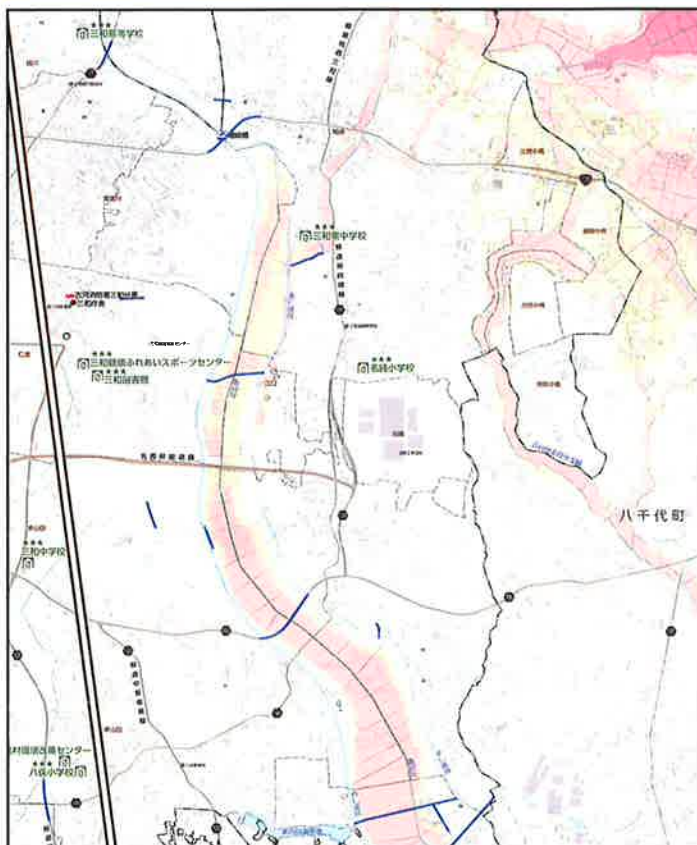
フレイルは、厚生労働省研究班の報告書では「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像とされており、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられていますが、高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。

従って、日常生活に介護サポートを少しでも少なくするため、自分のことは自分でできる体を『“かんたん”健康体操』で作しましょう！

※注意！膝など関節に疾患がある方、すでに骨粗しょう症の診断を受けている方、ご高齢の方などは、運動を行う前に、医師にご相談下さい。また、転倒の恐れがある場合は行わないでください。



洪水ハザードマップ。東部



鬼怒川洪水浸水想定区域図【想定最大規模】



準備はできていますか？



避難所一覧

名崎小学校	尾崎 4200	★★★
三和東中学校	尾崎 4515	★★★
三和健康ふれあい スポーツセンター	仁連 2042-1	★★★

＜安全レベルについて＞

★★★・・・・・・浸水のおそれがない避難所

大規模災害時に被災地まで救援物資が届くには、おおむね3日かかるといわれています。非常時持出品は必要最低限のものにして、リュックサックなどにまとめ、すぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう。

非常時持出品（例）

飲料水

非常食

レトルト食品

インスタント食品

缶詰（缶切り不要タイプ）

生活用品・衛生用品

携帯ラジオ（FM/AM）

懐中電灯（できれば1人に1つ）

予備の電池（多めに用意）

ビニール袋

ロープ

最低限、3日分の食料、3日分の飲料水（1人1日3リットル）の備蓄をしましょう。

高齢者や乳幼児、アレルギー体質の人など、各家庭の事情にあわせたものを準備しておきましょう。



非常時用備蓄品（例）

飲料水 生活用水

飲料水は1人あたり1日3リットルを目安に備蓄しましょう。

炊事・洗濯・トイレなどに使う生活用水を確保するために、風呂の水は抜かずにおき、就寝前には、ポット・やかんに水を入れておくようにしましょう。

生活用品 その他

- カセットコンロ・予備のボンベ
- ロウソク・ライター・固形燃料
- ラップフィルム
- 簡易食器類
- ホイッスル
- ビニールシート
- 給水用のポリタンク
- 生活用水（風呂・洗濯機などに貯水）
- 毛布・寝袋・洗面用具など

この部分には地元協力者の広告が入っております。