

28 年度「兵庫防災リーダー講座」に、参加して

災害は「まさか、まさか」ではなくいつか起きるもの」「自分は、大丈夫と思わないでほしい」

地域防災の担い手を育成しようと、兵庫県が始めた取り組みが根付いてきた養成講座は、開講から 13 年目を迎え、修了者は 180 人以上になります。阪神大震災から年月が経ち災害への危機意識が薄れつつある中「震災の経験や、教訓を伝える機会を増やしていくため」防災リーダー講座を開始しました。受講生は、救命などの実践を通して災害に関するさまざまな事を、学びます。例えば地震とは、直下型（阪神大震災）と海溝型（東日本大震災）があり、今、よく耳にする、南海トラフの事をデータを通して学び、理解する事が出来ました。知ると知らないでは全然ちがいます。今までは、災害が突然襲って来て、慌てて防災する。色々、知識を身に付ける事で、災害が起こっても対処

していける様、防災ではなく減災に変わって来ています。自分の命を守る（自助）これがまず一番です。そして、人に対しても行動ができません（共助）（公助）は、大災害の場合は、すぐには、対応してもらえない事も知っておく必要があります。そこで事前（平時）に、自主防災対策を訓練しておく。「転ばぬ先の杖」であったり「備えあれば憂いなし」が被災だともいいます。個人、仲間、コミュニティの関係が重要になり、地域の繋がりの大切さをしりま

す。人間は、一人では生きていけません。何も無い時こそ防災の段取りを知っておけば、少しは心のゆとりも出て来るでしょう。

■家具類の転倒、落下、移動の防止対策は大丈夫ですか？

1 地震の対応

(1) グラツと来たたら、まず「身の安全」大きな揺れの最中は「何もできない」ことがほとんどなので自分の身を守ることに専念しよう。

(2) 揺れがおさまったら「火の始末」出火しても炎が大きく燃え上がるまでには 2、3 分の時間があるので、小さい火のうちに消し止めることが大事（初期消火）

(3) 家族や同僚、隣人の「安否確認」大きな声を出してお互いに安否を確認する。万一、家具などの下敷きになってる人がいるときは、みんなで協力してたすけだす。そして、自分の「無事」情報を、災害用伝言ダイヤル「171」などの安否確認ツールを活用して伝える。



(4) 出口を確保
(5) 余震や山崩れに注意
(6) 避難の準備 必要なものを取り出し避難の準備をする家族が離ればなれのときや、知らが安否確認に訪れた

2 ビル内、地下街、屋外などでの行動

(1) 地震発生時にエレベーターに乗っていたら、すべての階のボタンを押し、停止した階で降りる。



新しい高層ビルは耐震性に優れた設計になっているので、倒壊の危険性は少ないと思われるが、高層階では揺れが大きく長く続きやすい。特に長くゆつくりした揺れ（長周期地震動）を感じた時は、キャスター付きのコピー機などは縦横無尽に動き回る可能性があり危険である。机の下にもぐるなどして揺れがおさまるのを待つ。
(2) 地下街
地下街は地上に比べ

て揺れが小さいので、比較的安全といえる。壁や太い柱に身を寄せて、頭をカバンなどで守る。カバンなどで頭を守る時のポイントは、頭の上にはただ載せるだけでなく、頭とカバンとの間に、10cm 程度の隙間を空けて持つ事。隙間がクッションになり、落下物からの衝撃を和らげることが出来る。揺れが治まったたら係員の指示に従って避難する。停電になってもすぐ非常灯がつくようになってるので、落ちていて非常口や階段に向かう。火災が発生した時は、煙が向かってくる方向と逆の非常口に向かつて避難する。
(3) 地下鉄などの乗り物の中大地震発生の際には電車が急停車することがあるので吊革や手すりにしっかりとつかまる。駅員や添乗員の指示に従う。指示がないかぎり是不用意に車外に出ない。



(4) 劇場・映画館

客席は、柱がなく広い空間になっているため、大地震後に天井が落下する危険性がある。天井からの落下物に注意し、カバン等頭を保護しシートの間などに身を寄せて身を守る。また、大勢の人がいるので、慌てて非常口に殺到すると将棋倒し等の二次被害を引き起こす危険がある。係員の指示に従い、落ち着いて行動する。

(5) 自動車を運転中

地震時には急ブレーキはかけず、少しずつスピードを落とす。交差点を避けて左側に寄せてエンジンを止める。駐車場や空き地がある場合はそこに移動する。カーラジオで地震情報をきく。避難する時は、火災を引きこまないように窓を閉め、エンジンキーはつけたままドアロックはしない。

(6) 街の中

落下物から身を守る。ガラスは建物の高さの半分くらいの距離まで飛散する危険がある。カバンで頭を守り

ながら安全な広い場所に避難する。

新しいビルは耐震性が期待されるので、ビル内に避難してもよいが老朽した古いビルは崩れるおそれがあるため、避難は勧められない。ブロック塀やブロック塀や自動販売機、電柱など、地震で傾いたり倒れやすいものには近づかない。垂れ下がった電線などは危険なのでそばに寄らない。

(7) デパートやスーパーマーケット

商品棚からの落下物、陳列棚や大型商品の転倒に気をつける。重い物カゴなどで頭を守る。

(8) 高層マンション

エレベーターが使えなくなる。高層階に住む人は、当分の間、自力で生活できる水、食糧、連絡方法などを確保しておく。



これからは、地区防災への大切さを知り、自助・共助・公助が、三位一体で減災に取り組む必要性を感じました。

(O記)

知ら咲か健康講座④

ストレッチについて!!!!

執筆 安井整骨院 安井院長

皆さん、ストレッチには2種類ある事はご存じですか? 簡単に言いますと、運動する前と、運動後ではストレッチの方法が異なります。

まず、運動前に行うストレッチ

☆ 動的ストレッチ (ダイナミックストレッチ)

これはウォーミングアップの事です。

① ウォーキングやジョギングにより心拍数を上げる



② 筋肉の温度・柔軟性を上げる

③ 筋肉に刺激を与える

運動後に行うストレッチ 静的ストレッチ (スタティックストレッチ)

これはクールダウンの事です。

① 可動域ギリギリまで数十秒伸ばす

② 可動域を広げて柔軟性の維持

③ ゆっくり伸ばすことで血流の流れを良くし、疲労物質を流す (リラクゼーション効果 (重要!!!))



特に瞬発的な動作が多いスポーツコンマ一秒を争う競技 短距離走などの場合はこの使い分けが重要になります。

運動前に静的ストレッチを行い、筋肉がリラックスしてしまいますと、体が重く感じたり、一歩が遅れてしまい大切な場面でのミスに繋がってしまいます。

●ケガをしない体づくり 動的ストレッチと静的ストレッチを上手に使い分ける

運動を始める前・・・動的ストレッチ 終わる・・・静的ストレッチ

特に、始める前は静的ストレッチがダメなのではなく必ず動的ストレッチを行う事

終わってからは必ず静的ストレッチ(クールダウン)を行い、疲れを翌日に残さない事が重要!!!!

以上、ストレッチをする際、少しでも参考にして頂ければと思います。



3月15日。アヴェルデ管理棟1階は大人のひなまつり。今日のお品書きは、サロンのスタッフが前日から仕込みをした具材がいつぱい入ったちらし寿司。そしてほどよい甘みのおぜんざい。

ふれあいサロン・アヴェルデ 「ひなまつり」レポート 2月15日アヴェルデ管理棟 1階集会室



手作りのちらし寿司とお吸い物に舌鼓。満腹、満腹！そして食後には本日のゲスト、ウクレレトリオの皆さんによる演奏がありました。軽やかなウクレレの響きに合せて歌をうたい、大いに盛り上がりました。

会場には、45年前にお嬢様のために手に入れられたお雛様を提供していただき華やかな彩を放っていました。 「露は色よく茹でてね。菜の花もね。」「椎茸は私にまかせて。」「ご飯の炊きあがりは9時。」などと前日から念入りに準備し、お客様をお迎えしました。



サロンの定番曲「ふるさと」ではキーボードもコラボレーション。ウクレレ演奏が終わり、次はおぜんざい。ところどころ、少し時間がかかりました。それが、それじゃあ、もっと歌いましょうよ！



次々とリクエストの声があり、「花」二人でお酒を「北国の春」「学生時代」・・・誰もが心に浮かぶ曲の大合唱です。キーボードでの伴奏者（筆者）は冷や汗を流し、「おぜんざい、まだですかあ？？」日頃はあまり口にしないおぜんざいの美味しかったこと。





久しぶりにお元
 気なお顔を見せて
 くださった方に、参
 加を喜びねぎらう
 方々の姿。
 また、ひなまつり
 は女性のもの、とい
 う固定観念を吹き
 飛ばして集ってく
 ださった10名も
 の男性の方々。
 嬉しい、心温まる
 ひとときをありが
 とございました。

(執筆 N)



会長の閉会あ
 いさつは、「次
 回は4月8日、
 お花見です。皆
 様またご一緒
 しましょう。」



ゆずり葉いけばなこども教室作品展

前月号で紹介した「ゆずり葉いけばなこども教室」の
 作品展が3月18日行われたので覗いてきました。

(取材 Y)



櫻守の会

白瀬の自然

活動地で見つけた植物 ゆずり葉の森

ゆずり葉の森は、「北摂里山博物館・北摂里山30」に選定された公園の一つです。宝塚西高校・宝塚高校・逆瀬台小学校・行者山東観峰に囲まれた面積28haの森で、ハイキングコースとしても有名です。この地区は南側の「ゆずり葉の森地区」と北側の「青葉台地区」とに分かれており、それぞれ特徴のある植物を見ることが出来ます。櫻守の会では、桜の育成をはじめ、園路整備や枯松伐採など、森の整備に力を入れています。

ゆずり葉の森地区



ゆずり葉の森では、名前の由来となった『ユズリハ』、『ヒメユズリハ』を多く見かけます。



ヒメユズリハ



コバノミツバツツジ回廊

4月上旬にコバノミツバツツジ回廊付近で咲く『コバノミツバツツジ』がとても見事です。



ゆずり葉の森では、希少植物の『カワラハハコ』や『イチヤクソウ』を見ることが出来ます。



イチヤクソウ



カワラハハコ

本資料は「北摂里山魅力づくり応援事業」の助成を受けています。

- 1 -

ゆずり葉の森のコバノミツバツツジを初めとした
爛漫の春と、青葉台の陽光桜の競艶への誘い

いさな

＊櫻守の会の「活動地で見つけた植物」リーフレットの提供を受け、貼り付け編集しました。
A4判両面印刷リーフレットをご希望の方に先着限定でホームページから受け付け差し上げます。

ひょうごアドプトとは「養子縁組」のこと。道路・河川・海岸などの公共物の一定区間を5名以上の団体にアドプトをお願いすること。



ゆずり葉の森

土砂災害を目的に整備された公園で学校や市街地から近く、ハイキングルートとしても有名です。



北摂里山博物館ゆずり葉の森標識

都会近くに残された北摂の里山地域一帯を博物館として整備し、生産活動はもとより環境学習、野外活動など、訪れる人々それぞれのニーズに応じて活用できる地域です。



春から初夏にかけて、ゆずり葉の森はきれいな花に彩られています。



タニウツギ(5月)



ウツギ (5月)



ヤマツツジ(5月)



マルバアオダモ (5月)



モチツツジ(4月)



ミツバアケビ(花:5月、実:9月)



コマツナギ(6月)



ヤマボウシ (6月)

青葉台地区

陽光広場周辺は隠れたサクラの名所で、多くの地元の方が花見に訪れています。

3月下旬には、濃いピンクの『陽光桜』が咲き始め、次いで『ソメイヨシノ』、『エドヒガン』、『オオシマザクラ』、『ササバザクラ』、『ヤマザクラ』などのいろいろな種類のサクラを楽しむことができます。特に、大阪湾や奈良の峰を背景とした陽光桜とソメイヨシノの2層のサクラは一見に値します。



陽光桜



陽光桜とソメイヨシノ

オオシマザクラと陽光桜



ヤマザクラと陽光桜



ヤマザクラ



オオシマザクラ



ヤマザクラとソメイヨシノ

-2-

本資料は「北摂里山魅力づくり応援事業」の助成を受けています。

櫻守の会

徒歩圏内の裏山の春は、コバノミツバツツジを始め、山櫻、アオダモ、5月になれば、ウツギ、アケビの花など見所が豊富です。また、散策路は1994年の阪神・淡路大震災被災で荒れた山の復興のため、ゆずり葉コミュニティ有志のボランティア活動による園路整備とハ

イキングコース開発を進められ随所に標識が設置されよく整備されております。なおこの事業を2007年に櫻守の会が引き継ぎ地道な活動を行っています。また、北摂民局では2013年北摂に残る里山のうち30ヶ所を1つの展示物に見立てて、多くの人に気

軽に親しんでもらうよう企画された「北摂里山博物館」にゆずり葉の森が認定登録されています。このような背景もあり、折角近くにある裏山を散策して花々を満喫しながら、陽春を楽しませては如何でしょうか。(文 K)

コバノミツバツツジ回廊入り口
アヴェルデ対岸駐車場西側を上がっていくとこちらにも「コバノミツバツツジ回廊」の標識があります。



コバノミツバツツジ回廊入り口
散策路を進むと「コバノミツバツツジ回廊」の標識が見えてきます。



ゆずり葉散策路入り口
西山住宅とアヴェルデの間を進んで森に入ると散策路入り口の標識があります。



注意

**Webサイトをみていたら突然の警告文！
電話をかけると引つかかる詐欺とは？**

PCでネット閲覧する方は遭遇する可能性がある詐欺の話です。突然女性の声と画面にウイルスに感染しましたというメッセージが現れます。ウイルス駆除するために表示の連絡先へ電話するように誘導する仕組みです。

私も突然この画面が出た経験があります。実はその数日前、NHKだったと思うのですが特集をしていて記者の方が画面の指示に従い電話をし、一連の対応を放送していました。なまりのある如何にも外交人らしき女性が電話で対応しウイルスを遠隔操作で駆除します。駆除料金が発生します・・・と説明をしていました。

一度現れた画面はⓧマークでは画面を終了することができなくなりずっとメッセージが流れ続けます。これは完全な誘導詐欺です。金額は少なからずが絶対電話してはいけません。そもそも貴方のPCはウイルス感染していないのですから。結論から言えばPCの電源ボタンを5秒以上押し続けると

強制的に電源が落ちます。再度PCを立ち上げればそれで大



丈夫。あの画面は消えています。私は事前にその知識がありましたのでその場に遭遇した時に「ああ、これかあ」という余裕がありました。何事にも知識があるとなんでは慌て方が違いますね。

一例として こんな感じの画面

【編集後記】

4月23日(日)に「知ら咲か」通常総会を開催します。この会は、任意団体ですが、地域の有志の皆様から会費を頂き、活動を続けることができています。お預かりした会費を有効に使用しているか、しっかりと管理をしているかチェックをしていただくことも、会の活動を進めていく上で重要であります。会員様には是非、参加していただくようお願い申し上げます。

今号では兵庫防災リーダー講座に参加したOさんから寄稿を頂きました。やはり日頃からの準備や心構えが重要であることが分かります。もしもの時に備えておきたいものです。

4月には各マンションで「お花見」の企画がされているようです。実施時の記事をお寄せ下さい。マンションごとにいろいろなスタイルがあるのでないでしょうか？他マンションの方にもお知らせ下さい。

毎月掲載しています「白瀬の自然」では、現在、「ひょうごアドプト」としてゆずり葉の森公園の整備にあたりつつある「櫻守の会」様から「活動地で見つけた植物」リーフレットの提供を受け、6ページと7ページに縮小させていただきます。

様々な植物を見ることができるようになります。是非、時間がありましたら裏山の散策をしていただきたいと思います。私達の身近な自然にふれましょう！

(S)