

さんぽ通信

京丹波町瑞穂保健センターほほえみ2F
開所日：月～金曜日（祝日休み）
Am 9:00～Pm 5:00

春一番も吹き、少しづつ春に近づいてきました。
だんだんと暖かい日が増えていくのは嬉しいですね。
色とりどりの花が咲きはじめるのが楽しみです。



「3.11に思ったこと」

東日本大震災発生から10年が経ち、連日ニュースでも当時のことなどが報じられ、改めて天災の怖さを思い知らされます。おのずとさんぽでも地震のことが話題に上がり、利用者のHさんから53年前、当時中学生だったときに体験した和知地震の話をお聞きました。とても大きい揺れが長い時間続いて怖かったことを今でも鮮明に覚えているそうです。京丹波町でも大きい地震があったのですね。

今、いつどこで大きな地震が起こってもおかしくないといわれています。

しかし、日々の生活のなかで「いつ起こるか分からないけれど、まあ今日、明日ってことはないだろう。」と根拠もなく思っている部分があるのではないのでしょうか？

起こって欲しくないと思う気持ちはありつつも、天災は人間の力では防ぎ様もないものです。

東日本大震災から10年という節目に、今一度ハザードマップなどで、災害時の避難所の確認をしたり、備蓄品の確認など、備えを見直してみる良い機会かもしれませんね。



備蓄をするなら、最近はローリングストックという方法が推奨されているそうです。

「ローリングストック(日常備蓄)」とは、簡単にいうと「食べながら(使いながら)備える」ことです。

日頃から食品や日用品を多めに購入し、定期的に消費して新しいものを買います。

「備える」→「食べる・使う」→「買い足す」を1サイクルとして繰り返す、常に備蓄しておく方法です。

これなら、賞味期限切れなどで食料を無駄にすることも減らせますし、普段食べ慣れたものを非常時にも食べられるのはストレス軽減にもなりそうですね。



備えあれば
憂いなし



さんぽ集いの日

地域の皆さまと共に、
地域の中のさんぽであるために

～さんぽで集いましょう～

4月 5日(月曜日)、4月15日(木曜日)

いずれも Am10:30～Pm3:00

人と人との
繋がりを大切に!!

4月の予定

4月は集い以外の行事はありません。

5月にチャレンジ講座(陶芸教室)を予定しています。



3/10に3B体操をしました。軽快なリズムに合わせて気持ちよく体を伸ばしていくと、肩や首のあたりがじんわり暖かくなってきて、終わるころには、うっすら汗ばむほどでした。体がすっきりして気持ち良かったです。

昨年9月末にブロッコリーの苗を買ってきて、ベランダのプランターで育てていました。あまり日当たりが良くないせいか、なかなか大きくならなかったのですが、最近やっと食用になる花の部分が出来てきました！

まだまだ小さいですが、やっとできたブロッコリー、食べるのが惜しいような気もして、収穫のタイミングがわかりません。

季節はずれのブロッコリー見に来てください。



* お問い合わせはさんぽまで

☎ 86-0062

CATV 386-0062

Mail sanpo0601@smile.zaq.jp