

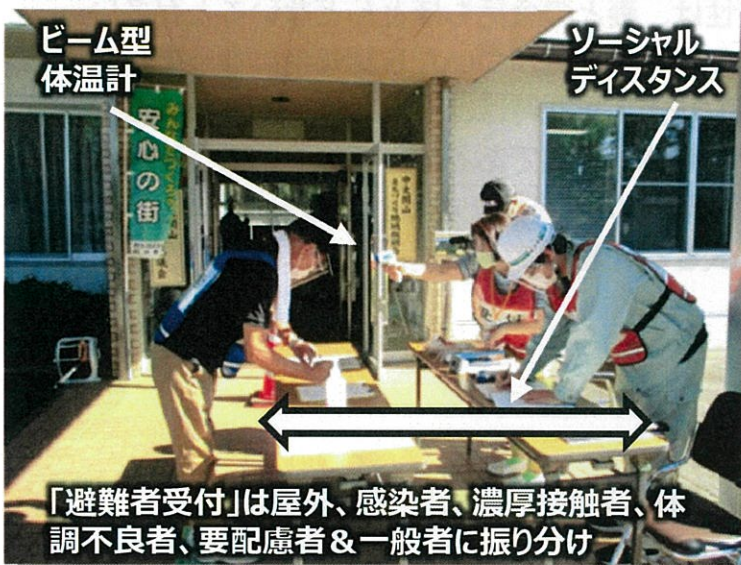


災害時に備えて防災訓練を実施（コロナ対策版）

今年度の射水市総合防災訓練は中太閤山地区を対象に8月30日(日)に行われました。震度7の地震発生という想定の中、中太閤山地区の有志各家庭では3密を避けるため家庭内での訓練となりました。訓練内容は身の安全確保・初期消火・家族の安否確認・電源ブレーカ断(まねだけ)・避難経路確保です。この機会に町内各戸の安否確認訓練を行った町内会もあります。

各家庭の訓練と並行して、中太閤山コミュニティセンターでは、市職員と中太の振興会役員・センター長および地元防災士がコロナ禍の避難所開設訓練を実施しました。当日は猛暑の中、市役所本庁を合わせ約70の方が訓練に参加されました。下記は主な訓練内容です。

- 避難誘導の手順と役割確認
- 受付で避難者のエリア分け（ゾーニング）
- 装備資機材の使い方習得
- 遠隔による現地画像伝送訓練（避難所のコミセンから、対策本部の本庁へ）
- 防災備蓄品の点検



ビーム型体温計
ソーシャルディスタンス

「避難者受付」は屋外、感染者、濃厚接触者、体調不良者、要配慮者 & 一般者に振り分け



家族用のテント、設営は超簡単、撤収はかなりコツがいる

実際に災害が起きた時にスムーズな動きができるよう参加者の皆さんは真剣に訓練に取り組んでおられました。また、今回は終わりの見えないコロナ禍の状況を踏まえて、避難所にいる関係者全員が互いにコロナ感染をしないよう、ソーシャルディスタンスや感染対策、クラスター防止も踏まえた訓練内容で実施しました。



大集会室は、一般者・要配慮者用スペース。ソーシャルディスタンスが考慮されています。



防災備蓄倉庫の点検、簡易トイレやトイレ用テントもあります。

夏場の訓練ということで熱中症対策にも考慮した訓練となり、たいへん有意義な訓練ができました。今回の訓練を通して見えた課題もあり、さらに改善をして今後の避難所開設・運営に活かしていきたいと思っております。

コミュニティセンターからのお知らせ

ゆめ体操

10月12日(月)・26日(月)
午前10時30分～11時30分

- ☆参加費：200円
(おつりのないようお願いします)
- ☆持ち物：タオル・お茶・内履き・マスク

当日、発熱および咳症状のある方は、参加を控えて下さい。

尚、感染防止対策として人数制限等の対応しています。

(当分の間、中太閤山住民の方のみの参加とします)

11月は9日(月)、16日(月)です。

第1回 折り紙教室

10月15日(木)
午前9時30分～11時30分

- ☆講師：高畠文枝
- ☆参加費：100円
- ☆締切：10月8日(木)



<お知らせ>

10月10日開催予定の茶道体験教室「お茶を楽しもう」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止します。

さつま芋掘り大会

10月24日(土)
午前10時～11時

- ☆参加費：無料
- ☆持ち物：軍手、持ち帰り用袋



(昨年度の様子)

※コミセンの畑に植えたさつま芋を掘って持ち帰ります。各自、家でおいしく食べて下さい。

<活動報告：生涯学習講座 9月12日(土)>



Y字材の模型を使って丸太を引き上げる仕組みを説明してもらいました。

<今後の予定>

- ◎臨床美術講座 …11月19日(木)
- ◎寄せ植え教室 …12月2日(水)



行事予定(10月～11月)

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 10月11日(日) 感謝の敬老会(中止) | 11月1日(日) 文化祭(中止) |
| 10月17日(土) パークゴルフ大会 | 11月29日(日) 卓球大会(中止) |
| 10月18日(日) クリーン作戦 | |

※今後、新型コロナウイルス感染症の影響により、日程の変更、中止の場合がありますので事前にお問い合わせください。ご不便をおかけしますがよろしくお願いします。

地域振興会では平成22年度より射水市と協力して、中太閤山地域のがん検診受診率を高め、がんの早期発見・早期治療を通して、健康な中太閤山を目指す運動を展開しています。



(今月のテーマ)

「充実した定年後」を送るために 真生会富山病院 刀塚俊起

連日報道される新型コロナウイルスの感染、高齢人口の増加、出生率の低下、高齢者の運転事故。世界各国で起こるテロ事件のニュースなどを見聞きしても、果たして大きな希望を持ってこの時代を生きることができるのかという不安が世の中を覆っています。これから定年後を迎える方々も、この記事を読んでおられる中にはあるでしょう。定年後をテーマにした書籍は多く出版されていますが、その中で定番と言われる「定年後、楠木新著」から少し抜粋してみます。定年後に起こることについて、自己の経験や取材を通して、次のように書かれています。

「元気な人は一割五分くらい」

「定年になって初めの一ヶ月程度は解放感に満たされたが、それ以降はやる事がなくなって本当に辛かった。家に引きこもりがちになって半年もするとテレビの前から立ち上がれなくなった。」

「生活のリズムが乱れる。やる事が無いから二度寝をしてしまう。曜日の感覚がなくなる。」

といったことは、皆が経験することのようです。

健康診断を受けること

健康は、定年後を元気に過ごすための最低条件です。定年後も、健康診断を受ける人もあれば、健康診断はきっぱり必要ないから受けないという人もあります。健康診断を受けない人に、「自分の健康について過信している」場合もありますが、多くは「病気になったらなった時」という思いが見え隠れします。退職後数年経ち、病院にいられた時は末期癌の状態だったという方にしばしば遭遇します。病気になった時には、放置する訳もいかず、結果として大きなつけが回ってくるのです。定年後は、市町村が行っている特定健診とがん検診を安価で受けることができます。自分を守るために必要なことと思います。

日本人男性の孤独

日本人男性は社会的に孤独とされています。OPECが2005年にまとめた調査に、「社会的孤立」という項目では、仕事以外の日常生活で、友人や同僚とスポーツ、文化的サークル活動に参加した経験を聞いています。日本人男性は加盟国21カ国の中で、「全くない、ほとんどない」が16.7%で二位のチェコ(9.7%)を大きく引き離している結果となっています。「定年後、同上」多くの男性は、会社という組織の中では、上司・同僚・部下という人間関係を築いていますが、定年退職は孤立化リスクをはっきりさせる最も大きな要因になるのです。それに対して女性は、会社という組織には頼っておらず、様々な友人や会社以外の人間関係を築いています。(次のページに続く)



夫が家庭にいと様々な問題が・・・

このように会社以外に居場所がない男性が、定年後家に居るようになると様々な問題が生じるようです。「家であれこれ文句を言う」「妻が出かけようとする」と小言をいう。このようになると妻のストレスは高まり、「主人在宅ストレス症候群」という病気まであると云います。これはある精神科医師が命名した疾患で、原因不明の頭痛、高血圧症、うつ症状など様々な症状が現われます。医師が妻に「外出して気分転換させてあげるように」とアドバイスをした後、症状は嘘のように改善したそうです。また、家に居てやる事が無いので、日中から飲酒をすることになります。アルコール依存症の症状です。70代以降にアルコール依存症で、肝機能障害、栄養障害で救急車で搬送されて入院して来られる患者さんの多くは、定年後にその起点があるようです。孤独になると誰とも話をしない、引きこもりの定年後の男性は、認知症のリスクも高まります。そのような男性は、妻との会話もほとんどないことが多いです。悪い習慣に陥っていても、妻からは何も言えません。気がついたら認知症になっていたということが、往々にして起きます。認知症の気配が出てきた時は、もう手遅れであることが多く、時間とともに進行してしまいます。せっかく身体は元気であるのに、施設に入って誰かの世話にならなければ生きていけなくなります。その前に手を打たなければならないのです。定年後も、社会とどのように繋がっていくかが、大きな課題です。楠木氏は、三つのパターンを上げています。



- 会社で働く。元の会社や関連会社やハローワーク、知人の紹介など。
- 会社の業務と関連のある仕事に就く。
- 全く違う生き方に取り組む。そば屋を開店する、農業に転じる。陶芸、音楽演奏など。

そして、アドバイスとして「報酬につなげる努力をする。自らの個性を見極める。60歳から75歳までは自分を縛ることは少なく、自己の裁量で動ける黄金の15年である」と述べています。

(参考文献「定年後、楠木新著」)



ご意見・ご感想は事務局まで 中太閤山コミュニティセンター内

☎ 56-4105, nakataikoyama@imizu-chiiki.jp