

こんにちは クラシマ です。

9月は防災月間。改めて、災害への備えをしましょう。



9月は防災月間です。地震などの災害が起きた後は、「我が家も備えをしなくては」と防災グッズを買ってきたりしますが、幸いなことに何も起こらないと、防災意識は徐々に薄れてしまいがちです。

天災は忘れた頃にやってくる…この機会にもう一度災害への備えについて考えてみてはいかがでしょうか。



■■地震対策

屋内にいるとき

倒れてくる可能性のある家具などから離れて、机やテーブル下に身を隠し、頭をクッションや座布団で保護するとなお安心です。揺れが落ち着いたらドアや窓を開けて出入り口を確保する。

屋外にいるとき

電柱や電線、ブロック塀、自動販売機などから離れる。空き地や公園などに避難する。落下物に注意する。デパートなどにいるときは、係員の誘導に従ってパニックを起こさないようにしましょう。

車の運転中

車のスピードを徐々に落とし左側に停めてエンジンを切る。避難するときは車検証などの貴重品を持って車を離れます。鍵をかけてしまうと緊急時に動かせなくなってしまうので鍵はつけたままにしておきます。

■■台風対策

台風が接近する前に

ベランダに植木鉢などを置いている場合は、風で飛ばされると危険なので、屋内に入れておきます。雨戸がない場合は万ガラスが割れたときのことを考えて、カーテンは閉めておきましょう。

台風が接近したら

不要な外出は避け、用水路や海岸の見回りをするのは非常に危険なので絶対にしないようにしましょう。

■常備しておきたい防災グッズ

地震などの災害に備えて防災グッズを用意しておきたいけど、いったい何をどれくらい備えればいいの?と悩んでしまいますよね。災害が起きてから公的支援が行き渡るまでを3日と考え、その3日間をしのぐために必要なものをリストアップしました。



- ・飲料水（1人1日 3リットル）
- ・非常食（レトルト食品・インスタント食品）
- ・医薬品（常備薬・創傷膏）
- ・衣類（冬に備えて重ね着できる衣類、下着など）
- ・停電時用グッズ（懐中電灯・ろうそく・マッチ・ラジオ・乾電池）
- ・日用品（布テープ・ラップ・マジックペン・メモ帳など）
- ・モバイルバッテリー

■便利な防災アプリ

スマートフォンで、地震情報や津波情報、土砂災害などをチェックできる便利な防災アプリが人気を集めています。一度登録しておけば、災害が起こる前に通知が入るアプリなどが安心ですね。

●Yahoo!防災速報

多くの災害アプリが1種類の災害情報のみ対応ですが、このアプリは避難情報や地震、津波、土砂災害など、あらゆる災害対策ができます。



●Waaaaay!

シンプルすぎるナビアプリ。機能は目的地の方向を示す、ただそれだけです。道に迷うことなく確実に目的地に近づくことができます。

●全国避難所ガイド

現在地付近の避難所を確認できるアプリです。安否情報の登録や確認付近の防災情報や気象情報も確認できます。

他にも多数の、防災アプリがありますので探してみてはいかがでしょうか。モバイルバッテリーの備蓄も忘れずに！

安全ですか？

いつも青い炎でお使いください。

- ガスをお使いのときは、炎は必ず「青い炎」でお使いください。
赤っぽい炎は、不完全燃焼をしている炎です。



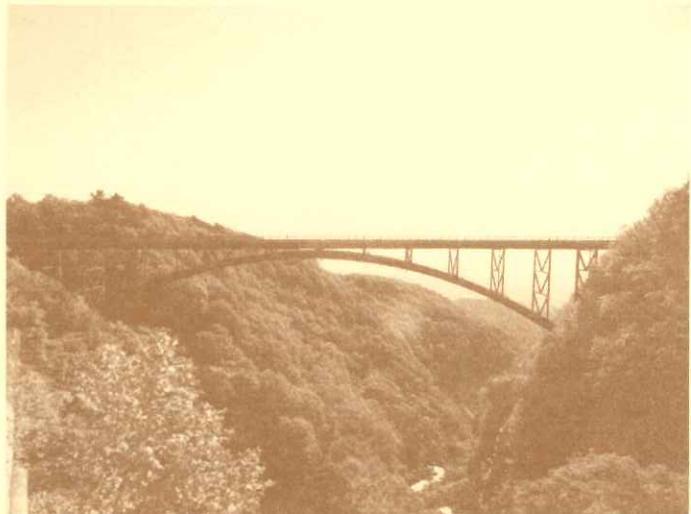
酸素過多



酸素不足

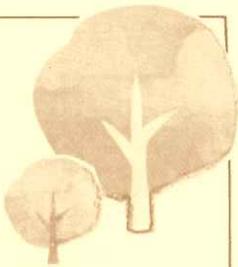


完全燃焼



■磐梯吾妻スカイライン
(福島市)

高湯温泉から土湯峠まで全長29キロの道は鮮やかな紅葉に包まれています。



- ・展望ポイントは「不動沢橋」から見下ろす「つばくろ谷」。

出展: 福島市観光コンベンション協会様



■あだたら渓谷 (二本松市)

自然遊歩道から見える紅葉と滝の組み合わせが美しい。

- ・往復2キロのハイキングコースがあり、「二階滝」「魚止滝」「屏龍滝」「千丈岩」を巡ることができます。

写真は「魚止滝」

秋だけの
贅沢な景色

福島県の紅葉が美しい名所へ足を運んでみませんか

■鶴ヶ城公園 (会津若松市)

紅葉の季節、ライトアップされた幻想的な美しさがおすすめです。

- ・ライトアップ開催期間
平成30年
10月19日(金)～
11月18日(日)
日没～21:00



出展: 会津若松観光ナビ様



【とげ抜き】

とげが重曹で浮き上がってくる！

とげが刺さったとき、とげ抜きをいつもどうしていますか？

指先のほんの小さな部分のイライラ感は1日中ずっと付きまといます。

とげが刺さった周囲の皮膚を傷つけることも痛みもなく、スッキリとげ抜きできる方法をご紹介します。

★必要なもの：重曹大さじ1 水少々 紋創膏 ピンセット 一

1. 重曹に水を混ぜ、硬めのペーストを作ります。

これをとげが刺さった箇所に塗ります。

2. この上から紋創膏などを貼って、数時間重曹を馴染ませます。

- ・重曹によって皮膚が膨張するので、とげが押し出されるような形で出てきます。

- ・水分によって皮膚が柔らかくなるので、とげはさらに出やすくなっています。

3. 紋創膏を剥がせば、とげはすでに抜けているが、ピンセットで、すっぽり取れるようになります。



※しかし、これはあくまで家庭療法。衛生面には十分注意して実施してください。大きめとげや異常に赤く腫れあがっている場合は医師の診断を受けてください。

有限会社
フードプランニング
瀧口



— 猫背を解消しよう！

背中の筋肉を鍛えるポーズ



② 両手を後ろに伸ばす。あごを引いて視線はまぐら。

健康

①

背もたれが無い椅子に腰掛ける（背もたれがある場合は横座り）
手は太ももの上…
脚は腰幅に開く



③ 肩甲骨を寄せるながら両手を組む（組めない人はそのままでもOK）。両腕を腰から遠ざけ、胸を開くイメージで5~10回呼吸する

④ 1の姿勢に戻り背中に温かな血流を感じながら5~10回呼吸する

(2018年7月スタイルアセヒ)

サロン・ド・懐古

店主 田畠久恵の料理レジメ



炒め野菜のカレーナース焼き



キャベツ	1/2個	バター	10g
たまねぎ	1/2個	チーズ	少々
にんじん	少々	(お好みで)	
きゅうり	1本		
牛乳	400~500cc		
玉子	2個		
カレー粉	少々~2		
塩	少々		



1. キャベツは茹でてザク切り、玉ねぎは少しづつ薄切り、にんじんは斜め切り、きゅうりは小口切りにし、ボウルに入れ塩をふりしんなりさせる。

2. 鍋にバターを溶かし火を止め、水気を絞った①の野菜を入れ強火で炒める。

3. 小さいボウルに卵を溶きほぐし、牛乳とカレー粉、塩を入れ混ぜてソースを作る。

4. 器に②の野菜を入れお好みでチーズをのせ、③のソースを流れオーブンで焼く。250度で8~10分

- ・カレー粉は少々の水で溶いてから加える。

- ・ブロッコリー、ズッキーニ、白菜、ほうれん草等でもよい。



コンサート情報

■郡山市民文化センター

●被災地支援チャリティーコンサート vol. 6

音楽で笑顔を届けよう～秋風に音をのせて～

日時：平成30年10月13日(土) 17:00開演 大ホール
チケット：要申込(入場無料・全席自由・未就学児可)

●HY

日時：平成30年10月20日(土) 18:00開演 中ホール
チケット：全席指定 6000円

●葉加瀬太郎

日時：平成30年10月25日(木) 18:30開演 大ホール
チケット：全席指定 7800円

●NHK交響楽団 郡山公演

日時：平成30年10月28日(日) 17:00開演 大ホール
チケット：一般 6000円、学生(高校生以下)3000円

車椅子席 3000円

●梅沢富美男&研ナオコ

アッ！とおどろく夢芝居-2018-

日時：平成30年11月15日(木)

①14:00開演 ②18:00開演 大ホール

チケット：全席指定 7560円



■とうほう・みんなの文化センター

●ディズニー・オン・クラシック

～A Magical Night 2018

まほうの夜の音楽会～

日時：平成30年10月21日(日)

17:00開演 大ホール

チケット：S席 8300円、A席 6700円



●劇団四季

「SONG & DANCE 65」

日時：平成30年10月23日(火) 18:30開演 大ホール

チケット：S席 8500円、A席 6500円

B席 5000円、C席 3500円

●市川海老蔵

古典への誘い2018 福島公演

日時：平成30年11月13日(火)

15:00開演 大ホール

チケット：S席 10500円

A席 8500円



■年中無休

・午前10時～午後10時

ひとりぼっちで悩まない

024-536-4343

レミジミ

■フリーダイヤル(通話料無料)

・毎月10日 午前8時～翌朝8時

自殺予防 いのちの電話

0120-738-556

ココ

社会福祉法人
福島いのちの電話

…を支援しています。

・問い合わせ・

TEL 024-536-0032 FAX 024-536-2840

・福島いのちの電話の会員になっていただけませんか。

多くの方々のご支援をお願いします!!

郵便：福島中央郵便局
私書箱15号

お振込先：名義 社会福祉法人
福島いのちの電話

郵便為替「02140-7-16968」

■今月の編集ノート

森のイスキアを主宰していた佐藤初せさん。悩みを抱える人たちを受け入れ傾聴し、食事を提供されていたそうです。生前親交のあった小説家・田口ランディさんの初せさんの思いを伝える講演会に昨年参加したことがありました。初せさんは若い頃病気で臥せっているときに飲んだスープにこいのちのきらめきを感じ、光の粒々が体中に染み渡って行く感じを受けたそうです。晩年にイスキアを主宰し、人が来ると鐘を鳴らして出迎えていたとのこと。長年交流を続けていたランディさんは、「言葉をこえてね」と初せさんにいわれていたそうで、うまく伝えられるかわからぬけれど一生懸命丁寧に初せさんの思いを伝えてくれました。普段の生活そのものが大事で尊いのだぞとそんなことを感じて帰って来たのを思い出しました。✿



家庭用LPガスから住宅設備機器まで



～快適な生活環境のご提案～

倉島商事株式会社

本 社 〒960-8053 福島市三河南町18番7号

TEL 024-535-2311 FAX 024-531-4473

郡山営業所 〒963-0117 福島市安積荒井一丁目118

TEL 024-945-2311 FAX 024-947-1571