

広報

# やなせがわ



クリスマスローズ

第40号 発行  
2014年12月15日  
柳瀬川町内会  
広報部

## 備えあれば憂いなし

柳瀬川町内会副会長 野崎 初江

11月22日午後10時8分頃地震がありました。

私は風邪気味だったので何時もより早めに床に着きました。暫くすると身体が横にゆれている気がして、天井を見上げると照明が大きくゆれています。

その時間の長かった事、三年前の大地震を思い出し怖くなりました。あの時の様には大きくならず静かになりホッとしてそのまま寝てしまい、翌朝テレビを点けてびっくりしました。長野県北部に大きな被害が出ていました。

ここ数年いろいろな所で地震、台風による災害、集中豪雨による水害、崖崩れ、火山の爆発と大災害が続いています。

「明日は我が身」が頭をよぎります。

先日、10月18日、柳瀬川町内会と「レスト・ヴィラ」との合同防災訓練が催され、多くの人に参加していただき良い訓練になったのではないのでしょうか。

「あつては欲しくない」ですが災害が起こった時に迅速に対応できるようにしたら良いかと改めて思いました。

そのためには有事に備えて訓練に参加して対処の方法などを体験し、普段から行動を考えておくことが必要だと思います。

26年度に柳瀬川町内会副会長をお引き受けして早、三分の二が終わろうとしております。

長い間、柳瀬川町内会活動から離れて久し振りに班長、副会長とやらせて頂き、改めて「柳瀬川町内会っていいなあ」って思っております。

中々催しものに参加できませんが、竹前会長、伊藤副会長さんの足を引っ張らないで少しでも「縁の下の力持ち」のお手伝いできればと思います。



# 合同防災訓練



10月18日

レスト・ヴィラ志木柳瀬川にて

レスト・ヴィラとの合同防災訓練が10月18日に行われました。

救急車や消防車などがレスト・ヴィラの駐車場に配備され、本格的な訓練の予感がしました。

まずは、レスト・ヴィラの施設内に移動です。消防署職員が救命処置の流れを説明、実施してから、私たちの体験が始まりました。



1、反応がないことを確認する。  
2、119番通報する。(してもらおう) AEDがあれば準備。

3、呼吸をしているか確認をする。

4、呼吸をしていない場合は、人工呼吸と合わせて胸骨圧迫を開始する。

5、AEDを説明に従って使用する。  
6、呼吸が戻る、または救急車が来るまで繰り返し行う。

人形を倒れている方と仮定しての訓練です。

実際の緊急事に自分が冷静に対応できるのか、皆さんからそのような声が聞こえてきました。

自分の大切な人が・・・、普段から頭の中でシミュレーションしておくことが大切なのかもしれません。

次は、「煙体験ハウス」です。火事を想定し、煙の状態を体験します。

白い煙が充満している締め切られたテントの中を、端から端まで歩きます。50センチ先が辛うじて見えるか見えないか、そんな状態です。



AEDは、このような場所に設置されています。



学校



スポーツ施設



デパート



空港  
航空機



駅



ホテル

壁を伝う、背を低くするなど火災時の注意事項を、身をもってした体験は貴重でした。そして消火器の使い方の指導を受けました。消化器の操作は意外と簡単ですが、対象物にきちんと当てることが重要です。充実した訓練でした。天災が降りかかった時に皆で助け合っつてどのように行動するのか、普段からのシミュレーションと訓練が、私たちが迷うことなく行動できる一歩になると思っています。

(広報部 澁谷)



# 高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチンの

接種費用の一部を公費で負担する

定期接種を開始！



日頃、元気で健康的な毎日を送っている方でも、高齢になると、体調の変化などのちよつとしたことがきっかけで肺炎を引き起こしやすくなり、急激に重症化するリスクが高くなります。

現在、肺炎は、日本人の死因の中で、がん・心疾患に続いて第3位となり、肺炎で亡くなる方は、年間で約12万人に達します。その内の96.8%が65歳以上であり、肺炎は、けつして軽視できない疾患なのです。

肺炎球菌による感染症は65歳過ぎたらワクチンによる予防が大切になります。



予防接種法の改正により、平成26年10月1日から高齢者肺炎球菌ワクチン接種が定期接種に追加されました。

今年度対象となつて接種を希望する方は、実施医療機関での個別接種となりますので、平成27年3月31日までに、接種していただきますようお願いいたします。

接種日や事前予約など各医療機関で異なりますので、必ず、医療機関に確認の電話をしてください

自己負担3,000円で1回受けることができます。

生活保護世帯については、受給者証を提示することで自己負担なしで受けることができます。

## 平成26年度接種対象者

今年度に以下の年齢になる方が定期接種の対象となります。

<b>65歳</b>	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれの方
<b>70歳</b>	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれの方
<b>75歳</b>	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれの方
<b>80歳</b>	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれの方
<b>85歳</b>	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれの方
<b>90歳</b>	大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれの方
<b>95歳</b>	大正8年4月2日～大正9年4月1日生まれの方
<b>100歳</b>	大正3年4月2日～大正4年4月1日生まれの方
<b>101歳以上</b>	大正3年4月1日以前にお生まれの方

60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方(インフルエンザの定期接種対象者と同様)。

### Q&A

#### 肺炎球菌ワクチン接種

Q. どんな効果がありますか？

A. 予防効果は60～80%といわれており、以下のような効果があります。

① 肺炎球菌による肺炎を予防できる

Q. どれくらい効果が持続しますか？

A. 個人差はありますが約5年程度といわれています。

② 肺炎になつても軽くすむ  
③ 抗生物質が効きやすい



# 親と子の市内まるごと



## クリーン作戦 PART II





バーベキュー & 10月26日



芋煮会による世代間交流





# アンテナショップへ 行ってみませんか。

銀座・有楽町界限には何と日本全国各地のアンテナショップが約40ヶ所もあります  
北海道から沖縄まで各地の名産品や地元食材、お店によっては、イートインで食事が出る場所もあります。  
ここではアンテナショップの場所ですが、紹介いたします。

## 銀座・有楽町 アンテナショップ 一覧MAP

銀座・有楽町は全国のアンテナショップが大集結！北海道から沖縄まで、全国の名産品が手に入る激戦区に、行ってみよう！



A 日本橋プラザビル内

- ・富士の国 やまなし館
- ・地域活性化センター
- 日本橋イベントスペース

B 東京交通会館内

- ・北海道どさんこプラザ
- ・秋田ふるさと館
- ・いきいき富山館



・Shizuoka Mt. Fuji

Green-tea Plaza

- ・大阪百貨店
- ・ゆめプラザ滋賀
- ・わかやま喜集館
- ・むらからまちから館
- ・兵庫わくわく館
- ・徳島・香川トモニ市場
- ・ザ・博多
- ・コウノトリの恵み 豊岡
- ・ピエトロドレッシング
- ・丘のまち美瑛

- ① 日本橋ふくしま館
- ② にほんばし島根館
- ③ 奈良まほろば館
- ④ 三重テラス
- ⑤ 八海山 千年こうじや (新潟)



- ⑥ おいでませ山口館
- ⑦ 京都館
- ⑧ 北海道フーデリスト
- ⑨ 福島八重洲観光交流館
- ⑩ 熱海インフォメーションセンター
- ⑪ 函館市アンテナショップ  
「函館もつてきました。」
- ⑬ 青森県特産品センター
- ⑭ 広島県ブランドショップ  
「TAU」
- ⑮ おいしい山形プラザ
- ⑯ まるごと高知

⑰ 銀座わしたショップ (沖縄)



- ⑱ 茨城マルシェ
- ⑲ 坐来 大分
- ⑳ ええもんあるでえ徳島
- ㉑ いしかわ百万石物語
- ㉒ かごしま遊楽館

江戸本店



- ㉓ 銀座熊本館
- ㉔ ぐんまちゃん家
- ㉕ いわて銀河プラザ



- ㉖ JF長崎漁連東京直売所
- ㉗ 食のみやこ鳥取プラザ
- ㉘ 香川・愛媛せとうち旬彩館



都内に限らず、地方のアンテナショップは数多くあります。故郷の懐かしいものや、他の地域の聞いたことのあるけど見たり、食べたりのことのないものを見つけることが出来るかも知れません。デパートの物産展の様な大規模なものではないのですが、ちよつと出掛けてのぞいてみてはいかがですか？

(広報部 宮川)





## 旬の味を求め新潟へ

つい先日まで暑い日が続いてきたと思いましたが、すっかり秋を通り越し、冬の様子になってまいりました。

寒くなれば寒くなつたで美しい季節となります。

そこで、この冬新潟はいかがでしょう。関越道で一直線でも、少し遠いですが、今の時期なら何と言っても新米。魚沼産に限らず美味しいお米を玄米で買ってきてはいかがでしょう。

また、洋梨の「ル・レクチェ」も出てきました。濃厚な甘さでデザートにGOODです。海の幸も良い季節になりました。蟹も解禁になり市場に出てきていますね。私の“おすすめ”は、蟹は「せこがに・めがに」ズワイ蟹のメスです。小さい蟹ですが卵を持っているのでとても美味。最近マイブームは「焼き漬け」です。鮭、鯛、鯖等を焼いた後に醤油に漬けて真空パックにしてあります。正直うまい。

この前は寺泊に魚を買いに行きましたが最近では新潟西インターチェンジの近くの「新潟ふるさと館」で魚、野菜、お菓子を買っています。皆様も雪の降る前に新潟へお出かけになってみてはいかがでしょうか。 (広報部 鈴木)



## 日記帳に未来年表

### 元気に歳とりたい



今年7月で66歳になった。昭和22年生まれの私は、「団塊世代」の真ん中だ。十年後には、全員が75歳以上の後期高齢者になる。

いったいどんな世の中になっているだろう。

ふと、未来の年表を作ってみようと思いついた。

日記帳の余白を使い、年毎に私と夫の年齢、大きなイベントや記念日を書き入れていった。来年は、私たち夫婦の結婚40周年、その翌年には、夫が古希を迎える。

2020年東京五輪・パラリンピック開催、2025年には金婚式。

地域役職の定年や任期満了年、趣味で習っている陶芸やボランティアは、ここまでは続きたいという希望の年に、終了と書き入れた。

そして今年1歳の孫娘が成人になる頃私は85歳だ。

これからの10年20年いいことばかりではないだろう。老いへの不安もある。

しかし、一つ一つの節目を元気で迎えることを目標に、希望を持って歳を重ねていきたい。

(広報部 竹前)

## 編集後記



今年も早いもので、一年の締めくくりの月になりました。年齢を重ねると月日の速さを感じます。しかし、心に余裕のある人の時間はゆっくり流れると言います。心に余裕がないと思いつつも今年2回目の「広報やなせがわ」を皆さんにお届することができました。

今回は都内に出店している地方のアンテナショップを紹介してみました。あなたの故郷のショップが有れば良いですね。

心に余裕をもって広報を読んでいたければ幸いです。

(広報部 川口)

広報やなせがわ 第四〇号

編集 柳瀬川町内会 広報部

部長 川口 勲

委員 竹前恵美子

委員 鈴木 利也

委員 澁谷 和代

委員 宮川 憲一