

掃水住民自治協議会

櫛田公民館 たより

2 月 号

掃水住民自治協議会

公民館部（櫛田公民館）

No.21 R5.2.1 発行

☎28-2675

櫛田地区防災計画ワークショップ

《櫛田町開催》

令和4年11月26日、櫛田町観音寺でワークショップが開催されました。

他の自治会同様、近所付き合いが希薄になっていることから、有事の際助け合うことができない・・・という不安を感じている人が多かったです。

また、「すぐそばに高い建物がないので、結局自分の家の二階に避難するしかない（避難タワーが欲しい）」とか、「どのタイミングで逃げたら良いかわからない」「避難時に排水路や用水路など危険な箇所を日頃からきちんと把握して、行政に依頼して修繕すべき所は直してもらおう」「家族や独居老人の安否確認など連絡の取り方を決めておく」といいのでは？」など色々な意見が出ていました。



《清水町・菅生町合同開催》

令和4年12月24日、清水町公会堂で、清水町・菅生町合同のワークショップが開催されました。

平成29年の菅生町の浸水被害が記憶に新しく、翌日高齢者の方が救出された経緯もあったことから、「早い段階で組織立てて行動を起こす。」「自治会単位だけでなく、《向こう三軒両隣》という昔からある近所付き合いから（独居老人などの）助け合いも大切。」など両町共通の意見が出ました。

その他、清水町からは、有線放送の利用が、菅生町からは田んぼダムの実施のことが出されました。特に、田んぼダムに関しては、「川下の地区に被害が及びるので、櫛田地区全体の問題として考えてほしい。」という強い要望がありました。



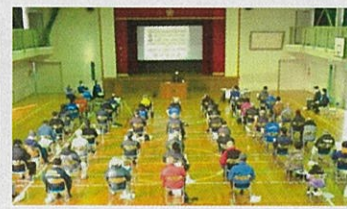
※給食サービスはコロナ感染拡大により中止いたします。

防災計画策定セミナー開催

令和5年1月21日、掃水小学校体育館で、講師に三重大学大学院工学研究科准教授の川口淳先生をお招きして防災計画策定セミナーが開催されました。

このセミナーは昨年の6月より各自治会で行ってきた櫛田地区防災計画ワークショップの集大成として企画されました。また、講師の川口先生は地域の特性に即した防災活動や自助の意識を高めるなど、三重県地域の防災アドバイザーとして活躍されており、防災についていろいろな体験を交えて分かりやすく解説していただきました。

セミナーを受けて、『自然現象による災害は、いつも人間の想定外のことが起きるからこそ各自が臨機応変に〈自分で対応する能力〉を養わなくてはならない。そのためにも訓練を継続して実施することで改善策を見出し、地域の様々なコミュニティーを築いて被害を最小限に食い止める《減災》活動が必要だ』ということを実感しました。



健康いきいき茶話

～『におい』のおはなし～

私たちの生活のなかには、いろいろな匂いがありますね。カレーやコーヒーなどの食べ物の匂い、花の匂い、犬や猫の体臭などたくさんの匂いがあります。それらを敏感に嗅ぎ分けることができるのは、匂い成分が鼻腔の上部にある嗅粘膜に溶け込み嗅細胞から嗅神経に伝わり、大脳へ送られ匂いとして感知・識別されるからです。この嗅覚は、男性では60歳代から女性では70歳代から徐々にぶくなり、加齢とともにその機能が低下するといわれています。さらに、喫煙や副鼻腔疾患や動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病も嗅覚低下に影響をあたえます。

嗅覚が低下すると、食べ物が腐っていることに気づかず食べてしまったり、ガスが漏れていることに気づかなかつたりと、日常生活の中にある危険な状況を回避することができなくなる可能性があります。一般的に「新聞の字が見にくくなった」「テレビの音が聞こえにくくなった」といった視覚や聴覚機能の低下は気づきやすいのですが、「においがしない」というのは意識しないと気がつきにくいものです。特に高齢者は嗅覚が低下していることに気づいていない場合が多いです。

そこで、自分の嗅覚が低下していないか、チェックすることをおすすめします。チェックの方法は、

- ①コーヒーやレモン、緑茶などを2種類準備します。
- ②目を閉じて、片側の鼻腔（小鼻）を指で押さえて、鼻先にまず1つの匂いを近づけて嗅ぎます。
- ③次に反対側の鼻腔（小鼻）を指で押さえて、別の匂いを鼻先に近づけて嗅ぎます。

このようなチェックを時々行い嗅覚の低下を早期発見しましょう。

嗅覚にかかわる嗅神経細胞は、死滅と再生を繰り返している細胞ですから、細胞の死滅が進み、嗅覚が衰えてしまわないように、日ごろから、においを嗅ぐトレーニングをしましょう。かぐ匂いは好きな香水やお花など何でもよくて、「これは〇〇の匂い」と意識して嗅ぐとよいでしょう。

この時期では、田んぼのあぜ道に咲いている水仙や梅の花の匂いを嗅いだりすることも匂いのトレーニングになります。水仙の香りの成分には「鎮静、リラックス」効果があり、梅の花の香りは「癒し」の効果があるといわれていますから、ウォーキング途中に花の匂いを嗅いでみるのはいかがでしょうか。

（健康いきいき推進部 大津 廣子）

高齢者学級 第8回「元気でいきいき!介護予防」

- ・日 時：2月16日(木) 午後1時30分～
- ・定 員：先着30名
- ・講 師：松阪市第四地域包括支援センターさん
- ・場 所：橿田地区市民センター1階ホール
- ・申込み：橿田地区市民センター(☎28-2675)



※新型コロナウイルス感染拡大状況等により、中止または変更となる場合がございますので、ご了承ください。
講座終了後に閉校式をおこないます。

令和4年度 公民館まつり

松阪市公民館連絡協議会 主催

【芸能発表会】

日時：2月23日(木・祝)
10:00～15:30
場所：農業屋コミュニティ文化センター

ヒップホップのみなさんが
出演されます!

【作品展示会】

日時：3月3日(金)～3月5日(日)
9:00～16:00
場所：松阪市文化財センター

パッチワーク&
手芸クラブのみなさんが



掃水幼稚園からのお知らせ

2月と3月のひよこサークルは、2月27日(月)と3月6日(月)です。
10時15分から1時間ほどです。(10時15分以降に園庭に入っただけま
す。)園庭を開放します。

雨天の場合、中止します。開催に関して心配がございましたら、園までお問い合
わせください。(新型コロナウイルス感染症拡大防止策により、予告なく中止させていた
く場合もあります。)

お問い合わせ 掃水幼稚園 ☎28-4853

「はっぴいくまさん」に遊びにきてね♪ 保育園・幼稚園に入園前のお子さん、保護者の方へ



- ・日 時：3月2日(木) 10時00分～11時30分 【お問い合わせ】
- ・場 所：橿田地区市民センター1階ホール 松阪市子育て支援センター
- ・定 員：15組程度 げんきっこ(☎56-7974)
- ・申込み：橿田地区市民センター(☎28-2675) ふれんず(☎26-3787)

2月行事予定表

※都合により変更する場合があります。
お問い合わせは橿田地区市民センター(TEL28-2675)までお願いします。

日	曜	午 前	午 後	夜 間	行 事 等
1	水	吹矢			
2	木	カラオケA	囲碁		
3	金		健康体操 民謡		
4	土	ヒップホップ		Kicks	
5	日				
6	月	民舞 太極拳	囲碁	ガールズ	
7	火	コーラス	ヨガ	ストレッチ	
8	水	パッチ&手芸 吹矢		男性体操	
9	木	料理B	囲碁		
10	金		健康体操		公民館趣味クラブ部長会議10:00～
11	土				建国記念の日
12	日				
13	月	民舞	囲碁	ガールズ・ダンス	
14	火			ストレッチ	市・県民税申告相談9:00～16:00
15	水	吹矢			運営委員会19:00～
16	木	カラオケA	囲碁		高齢者学級13:30～
17	金		健康体操 民謡		おしゃべりカフェ10:00～ 自治会長会議18:30～
18	土	ヒップホップ		Kicks	
19	日				
20	月	民舞 太極拳	囲碁 しらゆり	ガールズ	
21	火	コーラス	ヨガ	ストレッチ	
22	水	パッチ&手芸 吹矢	しゃべろに	男性体操	
23	木				天皇誕生日
24	金		健康体操		
25	土	ヒップホップ		Kicks	
26	日				
27	月	民舞	囲碁	ガールズ・ダンス	
28	火	料理C		ストレッチ	

1月27日の資源物回収の状況です。ご協力ありがとうございました。

品 目	数 量 (kg)	金 額 (円)
新 聞	2,470	4,940
雑 誌	1,190	1,190
段ボール	1,300	2,600
牛乳パック	40	80
アルミ缶	240	4,800
合 計		13,610

【2月の資源物回収】

17日(金)

