

地震災害などの備え ③

災害用伝言ダイヤル

被災して家族がはなればなれになった時、お互いの安否の確認手段を考えておくことが大切です。

被災地では、連絡手段が限られていますので、公衆電話等から利用できるNTTの「災害用伝言ダイヤル171」や携帯電話の「災害用伝言板」などのサービスがあるので活用方法を知っておきましょう。

災害時以外にも、毎月1日（1月1日を除く）などには体験利用ができますので、利用方法を体験しておきましょう。



NTT災害用伝言ダイヤル「171」

地震等の災害発生時に、NTTの「災害用伝言ダイヤル」により家族等に自分の安否を伝える（又は家族等の安否を確認する）ことができます。

被災者の方が録音した安否情報などを、全国に設置された「災害用伝言ダイヤルセンター」を通じて確認することができます。



録音/再生のダイヤル方法

- ① 171をダイヤル
- ② 録音は 1 再生は 2 をダイヤル
- ③ 0××-△△△-□□□□
・被災地の方は自宅の電話番号を
・被災地外の方は被災地の方の電話番号を
いずれも市外局番からダイヤルしてください。
- ④ ガイダンスに従い録音・再生してください。

録音時間/1伝言30秒以内

※利用にあたっての契約等は一切不用です。

※災害時以外にも、毎月1日（1月1日を除く）、防災週間（9月）、防災とボランティア週間（1月）に体験利用ができます。

携帯電話による災害用伝言板



携帯電話でも安否確認ができる災害用伝言板サービスがあります。

地震等の災害発生時に、被災地の安否情報を災害用伝言板に登録し、登録された伝言は携帯電話やパソコンから見るすることができます。

※サービスの詳細は各携帯会社へご確認ください。

「171」

ケータイ講習会



9月10日「ケータイ講習会」がびゅうあ峡南で行われました。

これはNTTドコモのお手伝いにより行われ、全2回、延べ30人が参加しました。講習会では、携帯電話を利用して「災害用伝言板」の登録の仕方、家族や友人の安否情報の確認方法を学習しました。

ちょっと待って！ 知ってください。
あなたの「かけない」が被災地を救うこと。

地震などの災害が発生した場合、被災地の親戚や友達にお見舞い電話が殺到します。それによって、人命にかかわる連絡をつなぐりにくくなっているかもしれないのです。こんな時は携帯電話を控えることが大切です。ご協力をお願いします。「災害用伝言板」などを利用しましょう。

話題満載

めでたく満100歳になられました



おめでとう 望月つねさん

9月10日 特別養護老人ホーム慈生園に入所中の徳間区下村、望月つねさん(明治41年9月10日生)が、めでたく満100歳になられました。

当日は、町・社会福祉協議会の関係者が慈生園を訪問して記念品と花束を贈呈しました。慈生園では入所者の皆さんが、つねさんを囲んでお祝いをし、望月園長が「しっかりとした意思を持つつねさん。施設のみんなを引っ張ってくれると期待しています。まずは105歳を目標に元気に生活してください。」とお祝いのあいさつをしました。お子さん、お孫さん、曾孫さんまでが見守る中、クヌ球を割るつねさんの幸せそうな表情が印象的でした。

これからもお元気で過ごして下さい。おめでとうございました。

おめでとう 小林もりさん

9月23日 向田区向田にお住まいの小林もりさん(明治41年9月23日)が、めでたく満100歳になられました。

当日は、町・社会福祉協議会の関係者がお宅を訪問して記念品と花束を贈呈しました。家族・親戚に囲まれ、とても幸せそうなもりさんに望月町長が、「もりさんは、絶対に100歳の誕生日を迎えられると思っていた。ご家族の気遣いにも敬意を表します。」とお祝いのあいさつをしました。また、息子の福雄さんが「これから101、102歳と自由に思うままに生活してほしい。」と、暖かく声をかけ、もりさんも幸せそうな表情で小さくうなずいていました。

これからもお元気で過ごして下さい。おめでとうございました。



中学生弁論大会

この願い心に響け!



9月5日 「南部署管内交通・防犯弁論大会」が農村環境改善センターで行われました。

大会では、管内中学校の代表者が気持ちの入った発表を披露し、審査の結果、交通の部で万沢中1年生の望月文乃さん、防犯の部で南部中3年生の近藤葉月さんがそれぞれ最優秀賞に選ばれました。

文乃さんの「心につける信号機」は、「過信などで誰でも危険と隣り合わせ、明日はわが身である。自分自身に信号機をつけ、心の制御を確実に」と呼びかけました。また、葉月さんの発表では、「こせ、なんて未来の可能性を否定しないで、諦めずに先に進む。自分を大切に思ってくれる人こそ強く生きろ。強い心でありたい。」と、強く願う「簡単に命を捨てないで」という発表でした。

おめでとうございました。

食生活メモ

味覚をむしばむ「食」のこと

- 孤食 ↓ 家族不在の食卓で一人で食べる
 - 個食 ↓ 家族それぞれが自分の好きなものを食べる
 - 固食 ↓ 自分の好きな決まったものしか食べない
 - 小食 ↓ いつも食欲がなく、食べる量が少ない
 - 粉食 ↓ パンやパスタなどの粉を使った主食ばかり食べる
- どれも子供や若年層の偏った食生活を特徴的にとらえた言葉です。このような傾向が長く続けば、栄養のかたよりが生じ、亜鉛の摂取不足に陥ることがあります。亜鉛不足は味覚障害の主な原因となっています。食事は命の源。『ストップ!食』

秋の味覚 EPA・DHAを多く含む「さんま」

さんまは昔から日本人に好んで食べられている魚です。魚にはたんぱく質、カルシウム、鉄をはじめさまざまな栄養成分が含まれていますが、さんまは、特に生活習慣病の予防に役立ったEPA(イコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。EPAは血液をサラサラに保つ効果があり、DHAは脳細胞を活性化させる効果があります。

調理する時にはなるべく脂を逃がさないことが大切です。また栄養成分を保つことも大切です。

焼き魚には、消化酵素を含む大根やゆずと一緒に調理しましょう。

カロテンの多い緑黄野菜やβカロテンの多い植物油や種実類と一緒にするとより効果的です。

山梨県栄養士会