

ライフサポート：はた

「学習会やイベント等」のご報告 (皆さんの、ご参加をお待ちしています！)

N075 : 2024. 9. 27

四万十市中村大橋通 7 丁目 1-24

連合高知西地協 TEL:34-9191

発行責任者：事務局 伊達幸雄

色々な組織やクラブに参加している方も多いと思いますが、何か面白い話やイベントなどがあればお知らせ下さい。皆さんからの投稿をお待ちしています。

<7月6日(土) 14:00~15:00>

講演:「風水害など自然災害について」

講師: 四万十市地震防災課 谷口 忠之 さん



○高知県の(南海 トラフ)地震はどうなる？

- ・今後 30 年以内に 70%~80%の確率で必ず発生する。何時か分からないが、その時に備えて今から準備をしなければならない。
- ・最大震度 7 で 100 秒以上揺れが続く。*この規模の地震では、人は立っていることが出来ない。部屋の中では固定されていない家具のほとんどが移動・倒れるなどし、屋外では壁のタイルや窓ガラスが割れ上から様々なものが落ちたり、補強されていないブロック塀が崩れる等の被害が予想される。
- ・津波も予想されているので、日頃から避難路・避難タワーを確認し、避難の訓練が肝要だ。

○被害を最小限に防ぐには

- ・地震で人命を守るには、家の耐震化や倒れるものをなくすことが肝要。
- ①市は家具転倒防止作業を無料で行っている(材料は個人負担だが、取り付け費用を補助)。
- ②家屋の耐震診断及び耐震補強工事(市では費用のほとんどが補助を受けられる)。
- ③ブロック塀の耐震補強(市が一部補助がある)等の対策で安全性を確保。

お申込み お問い合わせは 四万十市地震防災課(0880)35-2044まで

○風水害における避難行動

大雨のとき
命を守る
5つのお願い

- ①「はやく」避難 — 避難の呼びかけがあれば、すぐ避難。
- ②「たかく」避難 — 避難所への移動が困難な場合は、2階に避難。
- ③「とおく」避難 — 山側から遠くの部屋に避難。
- ④ ちかづかない — 増水した川や水路には、絶対に近づかないように。
- ⑤ であるかない — 大雨で浸水している屋外を運転したり出歩くのは危険。

○土砂災害の前兆

- がけ等の小石がぱらぱらと落ちる。 ●山の斜面に亀裂ができる。
- 斜面から水が湧き出る。 ●普段出ている湧水などに異常が見られる(急に量が増える、急に枯れる、急に濁るなど) ●地鳴りがする。 … など

日頃から「ハザードマップ」を利用して、家の周りの危険性を把握し、防災行政放送等を確認するなどに心がけて、家族を守ろう！！

四万十市の防災行政無線の放送内容確認 34-7800

＜8月7日(水) 10:00～11:00＞

講演:「検診を受けて自分の体を見直そう」

講師: 四万十市健康推進課 杉本 百恵 さん



○四万十市の健康状態 その①

- ・男性…がん、筋・骨格、脳梗塞、精神(認知)、狭心症の順。
- ・女性…筋・骨格、精神(認知)、がん、脳梗塞、高血圧の順。医療費も増え続けている。

○四万十市の健康状態 その②(介助・介護が必要となった原因)

- ・疾病等…生活習慣病 32.4%、高齢による衰弱 23.1%、骨折・転倒 17.0%
- 疾病内訳…心臓病 12.2%、脳卒中 10.2%、糖尿病 10.0%

○四万十市の健康状態 その③(健康診断の結果)

- ・市の特徴的なのが血圧(検診者の4人に1人の割合)が全国平均より高い。また脂質も多い。
- * 検診結果で受診が必要と言われても、受診しない人が多い。

○四万十市に多い高血圧

- ・高血圧を引き起こす8つの原因
- ①遺伝 ②加齢 ③ストレスや緊張 ④寒さ・気候の変化 ⑤喫煙 ⑥塩分の過剰摂取
⑦肥満 ⑧過度の飲酒 * 原因の③～⑧は生活習慣の見直しで、改善できる

○高血圧と循環器病

- ・高血圧は循環器の病気を引き起こす恐れがある。
- ①狭心症 ②心筋梗塞 ③心肥大 ④心不全 ⑤脳出血 ⑥脳梗塞 ⑦腎硬化症 ⑧腎不全
- * 高血圧の診断基準や治療基準は以前と変わっていない。
* 血圧は朝晩2回ずつ測るとよい。

○血圧を下げるおすすめの運動と食品

- ・運動 ①定期的な有酸素運動 ②適度な筋肉トレーニング ③軽いストレッチ
- ・食品 ①カリウムを含む食品(サツマイモ・ほうれんそう・かぼちゃ・アボカド・ブロッコリーなど)
②カルシウムを含む食品(牛乳・ヨーグルト・しらす・煮干し・アーモンド・わかめなど)
③青魚(サバ・カツオ・マグロ・イワシなど)
④その他(玉ねぎ・緑茶・オリーブ油・酢など)

★★★血圧手帳の記録のポイント★★★

- 2回測り、平均をみる
- 普段と変わったことがあれば「メモ」欄に記入しておく
 - ・草刈りで疲れた
 - ・稲刈りで体調不良
 - ・この日から15分ウォーキング始めた など
- 一時的に高いのか、又は高い値が続いているのかも見る。

家庭で測定した記録を持って医療機関へ受診を！

血圧手帳 記入のしかた

月/日	朝		夜		メモ	
	血圧 mmHg	脈 拍 / 分	血 圧 mmHg	脈 拍 / 分		
2/16	146 / 94	80	139 / 88	80	飲酒	
	150 / 90	85	135 / 88	87		
2/17	152 / 90	81	136 / 88	82		
	144 / 88	82	141 / 85	80		
2/18	147 / 95	88	138 / 84	87	くすり 開始	
	140 / 91	86	120 / 88	83		
2/19	142 / 88	86	132 / 85	90		
	140 / 84	85	122 / 79	87		
2/20	138 / 86	83	132 / 83	89	旅行	
	136 / 87	82	128 / 80	87		
2/21	144 / 84	82	129 / 79	80	旅行	
	135 / 85	82	116 / 76	81		
2/22	128 / 80	87	127 / 78	84	体重 60.8 kg	
	132 / 83	85	125 / 77	83		
朝の平均			夜の平均			
		141 / 88	84	130 / 83	84	

<9月4日(水) 10:00~11:00>

講演:「能登半島地震ボランティアに参加して」

講師: 連合高知西地協 事務局長 宮本 博行 さん



○能登地方はどんなところ

・能登地方は石川県の北半分で、幡多と同じように不便なところ。中心の七尾市は四万十市と同規模の市だ。今回連合は、輪島市と珠洲市に入った。

○令和 6 年能登半島地震とは

・今回の地震は活断層震源で、1月1日16時6分にM5.5の前震が発生し、その4分後の16時10分にM7.6震度7(輪島市・志賀町)が発生した。

○輪島市の現在の状況

・発災当初は道路が寸断され断水状態で、救援にも入れない状況だった。したがって、ボランティアも受け入れできない状況だった。現在は生活できる家の瓦礫の撤去はすすんでいる。しかし、もう住める見込みのない家は手つかずの状態だった。仮設住宅は現在も建設中で、入居待ちがいまだに沢山いるとのこと。また、高齢者が多くいて建て替える意思(資金)のない人が多く、仮設住宅でそのまま住み続けたい希望者がたくさんいる。

土石流が発生した所で、
集落の一部が埋まっている。



輪島市街地へ通じる主要道路の脇の河川の斜面。
下方のユンボは、埋まっている河川の改修をしているところ。
9月の豪雨災害で再度被害が起こったとみられる。



有名な「白米千枚田」。中央部の茶色くなっている部分に亀裂ができ、水がはれなくなっています。
海岸の白くなっているところが隆起したところ。
*もっと隆起した所もある。また、南側の七尾市方面は沈下している。ここを少し行ったところから珠洲市へ海岸線を行けなくなり、大きく山側の道を迂回しなければいけない。

○13 クールの活動

・13クールは本部9名、動員36名の45名体制で、輪島市へ22名、珠洲市へ23名に分けられた。私は輪島市に入り、市の社協と連携をとって、具体的には住民の県・市への要望や困りごとの聞き取り調査と住宅地図上の家が空き屋か住める状態なのかを調査する作業を行った。

○まとめ

・連合は全18クール(3/25~7/28)で延べ2,741名が参加した。復興の進捗は遅く、まだまだ時間が掛かる。行政がぜい弱でボランティアの受け入れも時間が掛かった。上水道は幹線が老朽化しており、道端に仮設の幹線を敷設していた。工事業者も少なく、他県からも入っていたがまだまだ間に合っていない状況だった。

・原発の状況だが、この辺りは原発銀座で、石川県に1か所(志賀町)、近隣にもたくさんあるが大きな影響はなかった。

幡多地区労福協・幡多地区ライフサポートセンター 合同総会

＜7月6日(土) 15:00～17:00＞

四万十市地震防災課 谷口さんの「風水害など自然災害について」の講演のあと、幡多地区労福協・幡多地区ライフサポートセンター合同総会が四万十市社会福祉センターで行われました。

来賓の高知県労働者福祉協議会 井上事務局長をはじめ、武内則男(衆議院高知1区予定候補)前衆議院議員、広田一参議院議員等のご挨拶を頂きました。参加者は57名で、1年間の活動と今後の活動方針を決定しました。

活動内容は、労働者としての立場にたって、労働者の生活を守ることを中心に置き、毎日が元気に楽しく送れることを念頭において進めていきます。

総会終了後の懇親会では、総会時に意見がなかった人も、楽しく意見交換が出来、おおいに交流が出来ました。



今後のイベント

LSC チャリティーゴルフ大会

・幡多ライフサポートセンター・四国労金・こくみん共済 coop3者の主催で、第20回幡多ライフサポートセンターチャリティーゴルフ大会が下記の日程で行われます。例年100名前後の参加者があり、商品が多いのも魅力の大会となっています。声を掛け合って、多数参加してください。

・今年のチャリティー先は大月町社協となっています。

日 時・・・10月21日(月) 9:00～

場 所・・・土佐ユートピア CC



LSC セラピーウォーク



・今年も幡多ライフサポートセンター主催のセラピーウォークを下記の日程で開催します。健康志向が高まっている昨今、さわやかな秋の一日を空気と景色の綺麗な天狗高原でお楽しみください。

日 時・・・11月10日(日) 8:00 出発

場 所・・・天狗高原



LSC 釣り大会

・家族連れに大人気の幡多ライフサポートセンター主催の釣り大会が下記の日程で行われます。家族や友人を誘って参加してください。

日 時・・・11月16日(土) 8:30 集合

場 所・・・宿毛湾新港

