

行 市 小 牧 教 市 会 内 西 町 北 枝 小 寄 誌

### 定例役員会議報告

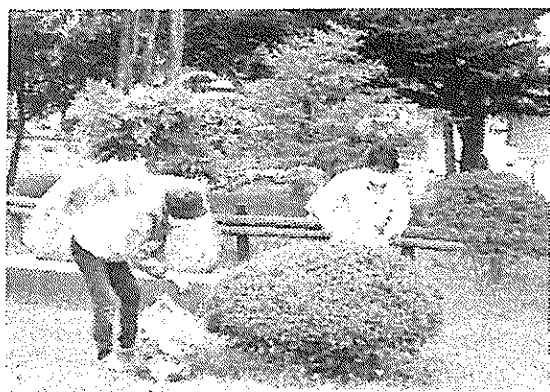
去る7月20日18時から総合福祉会館にて定例役員会が開催されました。報告や検討された内容は次の通りです。

**総務部** 樽前神社駐籠祭、今年にはコロナ感染の影響で、糸井・山手地区は花園公園にて実施(3名出席)

**文化環境部** あすなろ公園樹木剪定結果報告(16名参加)並びに、7月31日廃品回収は予定通り実施。盆踊り・文化祭については3密が避けられないために中止とする。

### あすなろ公園樹木剪定終わる

7月4日(日)集合時間の午前9時には、剪定用のはさみや脚立、一輪車を携え、呼びかけに応じた町内の有志16



**福祉部** 敬老会および8月ふれあいサロンは中止(9月は検討中)。

**青少年部** ラジオ体操はコロナ感染の影響で実施判断に時間がかかり「あすなろ」に記載しませんでした。7月22日〜8月8日の間で行います。また、子供お楽しみ会は、8月8日ラジオ体操終了後、糸井公園にて実施。バス体験旅行については検討中。

**交通安全防犯部** 学童登校時の交通指導協力について、4名で毎朝行っています。が、あすなろ公園に集まりました。文化環境部の山岸部長の挨拶のあと、コロナ感染防止のため、マスク着用や3密にならないなど注意しながらそれぞれ分散し樹木の剪定

が足りない。各部署の協力を頼みます。時間は7時15分から8時までです。

**体育部** フロアカーリング講習会は予定通り実施。運動会については3密が避けられないとの判断から中止し、運動会に替る行事として錦小沼探索など計画。

**防災会** 自主防災組織活動助成金申請手続きおよび、防災ガイドブック用「新型コロナウイルス感染症・避難方法・チェックリスト」について最終意見と

を行いました。昨年三角公園で剪定したオンコは少し見栄えが良くなったように思いますが、今年2年目の剪定で樹木の形づくりを行いました。

あつと3年たつとさらに落ち着いてくると思いますが。このほか、除去した枝を拾い集め袋詰めするなど手際よく作業が進み、途中休憩をはさみ10時30分頃終了しました。



文化環境部

りまとめ。その他 8月5日、町内会活動実践者研修会「コロナ禍における町内会の防災・減災」についてオンライン配信があります。多くの視聴をお願いします。

オンライン視聴のしかた 北海道町内会連合会ホームページ 会員専用ページ ユーザー名 skain パスワード1979 多数の視聴をお願いします。

次回役員会は8月10日に開催。

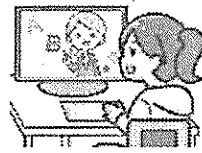
**防災シリーズ51** 食料・飲料などの備蓄、十分ですか?

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保蔵の効く食料などを備蓄しておきましょう。防災のためには特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)

飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安) 非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パン。 トイレレットペーパー、ティッシュ

ペーパー・マッチ、ろうそく。カセットコンロ など 非常用持ち出しバッグの準備、できていますか? 自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。非常用持ち出しバッグの内容の例(人数分用意しましょう) 飲料水、食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど) 貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など) 救急用品(ばんそうこう、包帯、)



**コロナ禍による ストレス対策** 感染拡大防止策として、外出の自粛や在宅勤務が推奨され、私たちの生活は大きく変化しました。このような変化やこの生活がいつまで続くのか見通しがもてない現状は、不安や恐れ、ストレスを感じやすくなります。

できることから少しずつ始めてみませんか。 暗いニュースを見すぎない。 一日のうち流れるニュースには、繰り返しになる内容が多くなります。そのため一日1本、時間にして30分前後を目

消毒液、常備薬など) ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手、懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話、カイロ、ウェットティッシュ、携帯トイレ

※乳児のいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しておきましょう。

安にニュースを見るようにしましょう。 規則正しい生活を心がける。 夜更かしが原因で体内時計がズレてしまします。決まった時間に起きる・寝ることを心がけるだけでも、ストレス対策には有効です。

身体を動かす。 ウォーキングやラジオ体操など、運動はストレス緩和に良いといわれています。また、運動が難しい方は、家の掃除・模様替えなどの作業でも効果が期待できます。

感情を吐き出してストレス発散 例えは、お笑い番組で笑ってスッキリした経験は誰でもあるかと思えます。この笑う行為には、心の緊張をほぐすリラクゼーション効果があるとされています。

