

秋冬号

おたより



編集 世田谷健康マイスターズ
代表 鈴木勝久
発行日 2022.12.1

寒くなったね
歌ったり、声出すと
あたたまるよ



メダカの学校



メダカの活動報告

第35回演芸会



9月19日
ひだまり友遊会館の
敬老演芸会に出演
リズム体操
「やってみよう」で
会場の皆さんと
汗をかきました(^_^)

メダカの皆さんご無沙汰しています。
コロナが少し静かになりましたが、まだ・・・感染拡大の心配もあります。
暑い夏も過ぎ、やっとしのぎやすくなったと思ったら寒ーい毎日・・・
体調を崩されてはいませんか？

”寒いからコタツに入って身体をあっためよう・・・”と、
つついっ動くのをためらってしまいますよね。

そんな時、勇気を振り絞ってチョット、外の空気を吸って
深呼吸してみましょう！！

そうして、ちょっと手を振ってみたり、屈伸やびよんびよん・・・
ほんの5分くらい身体を動かすだけで元気になりますよ！

お腹もすきます。おいしく食べて、笑顔で大きな声で
歌って元気にすごしましょう。

今回の「おたより」はメダカの皆さんが元気にいられるために

*** 防災 *** がテーマです。

みなさんの大切な命を守ろう！

地震・台風・災害・・・どこで何が起こるか分かりません。

普段の生活の中でできる「命を守る方法」を一緒に
考えてみましょう。

世田谷健康マイスターズ代表 鈴木勝久



助けてー！

防災で心配なのは、やはり東京直下の危険がある**南海・湘南海地震**ですかね。
少なくとも**震度は3.11の倍の力**ですよ。フィリピン・プレートの偉大さでしょう。
それに富士山の伊豆火山帯が巻き込まれると大騒動です。

大きく見れば、これ以上開発余地のなくなった東京を未来に向けて新しく作り
直す一大機会なのですが、住んでいる私たちにとっては、たまりません。

少なくとも命を守る準備だけはしておかないといけません。シニアも、若者の
足でまといにならないように、それなりのスピードで自分の手足で自分の命を守り
たいものです。

80代の本根として「**どうせ付録の人生、なるようになるわ**」の境地も理解できます。

でも80代は、今まで空襲から疎開に始まり、韓国の群集事故のときのような、すし詰め状態の電車や
自動車での移動、食料の無い日々、火事の際の風の恐ろしさ等等、自分は経験しなくても両親や先輩の
話から、知恵として知っているはずで

それに平均寿命を超えると、確かに付録のような人生ですので、**苦しまずにピンピンコロリを
望むのですが、これは運です。** 遠藤



メダカの 防災の あれこれ

3.11の地震発生時、東京駅の隣のビルの21階で味わった気持ちの悪い揺れと恐怖感に煽られて当時買い求めた避難梯子は今や行方不明、雨水タンクは腐食して水漏れで役に立たない現状で、唯一やっている事は、**就寝時に手の届くところに貴重品袋**(財布・スマホ・手帳・メガネ・ボールペン・ティッシュ) **飲料水入り水筒**、**軽くて柔らかい外履き**を置いておくだけですが、これでは片手が塞がるので、リュックにまとめる等、改善が必要と思いつつ未だ何も手を付けておりません。

私同様、来るべき災害(+妻害)に怯え、防災(+暴妻)対策に悩んでいらっしゃる中高年男性の皆様、何が起ころうとも生き残るには**先ず体力**。健康マイスターズでは女性指導員のもと、毎回、健康体操も一緒に楽しんでいます。皆さま、我等が**世田谷健康マイスターズ**に是非ご参加下さい。中川

就寝セット



防災と聞いて、何もしていないことに、今気づく私です。毎年、防災袋を作ろうと思っ
てはいるけれど何もしていません。今年こそは少しずつ、先ずは**ポリ袋**を用意しました。この袋、意外と使えるのです。岸田



災害で困るのは、断水。

お風呂のお湯はすぐ捨てないで、翌日まで残しておいたほうが良いと言われて、早速始めました。が、どうしても早く掃除したくてこれは三日坊主で終わってしまいました。

でも、ペットボトルの水は多めに買い置くことと、**一か月分の新聞紙**をとっておくことだけは続けています。新聞紙がいざという時に**トイレ**になるって聞いたからです。中村



非常持ち出しリュックを寝室の手前の出しやすい所に置いてあります。

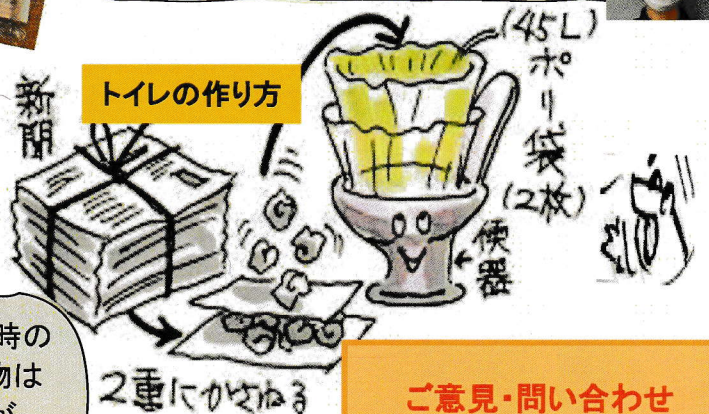
底の厚い運動靴は、寝室を開けるとすぐ履ける所に置いてあります。

ごみ袋と新聞紙とトイレトーパーは大量に保管してあります。

アーモンドなど**ミックスナッツ**は**業務用**を愛用しております。青木



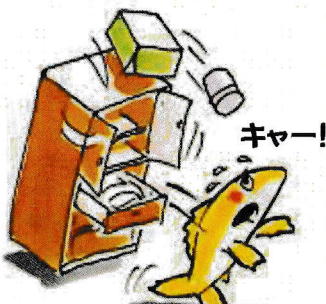
トイレの作り方



1人暮らしの私は災害は気にしていますが、災害時の準備はほとんどしてません。子供達には要らない物は捨てて身軽になる様に言われその気になりましたが、

電池で点火する石油ストーブは残しました。

懐中電灯は両手が使えるように、娘が**ヘッドライト**を買ってくれました。老いては子に従えですよ。石原



ご意見・問い合わせ

☎ 03-3422-5606 鈴木勝久

🏠 〒154-0023

世田谷区若林4-37-8

ひだまり友遊会館内**メダカの学校**宛

こうならないために...

我が家では、倒れたら困るもの、**食器棚やタンス**を壁に固定しているわ。

数年前に区役所に相談したら、**耐震支援制度**というのがあって、無料で器具も作業する人も手配してくれたの。とっても助かったわ。皆さんも活用してみてもいいかな？ 岩橋



区に問い合わせました。現在は補助金は2万円まで(65歳より)だそうです。

