

城南中学校区

DIG (災害図上訓練) 研修会

2月8日(日) 城南中学校屋内運動場



前号のおとなりさんでその準備段階を紹介した、城南中学校区の災害図上訓練DIG(ディグ)が実際に実施された。DIGとは、地図を囲んで、経験したことがない災害をイメージし、地域の課題を発見、災害対策などを検討するトレーニングである。

今回のDIGは、地域の大人たちと中学生から成る12のグループに分かれて行われた。各グループとも、開始直後こそ中学生が緊張気味で遠慮しているようだったが、大人が主導してDIGを進めていくうちにグループが一体化、終盤での中学生の活躍は大人を圧倒するほどになった。

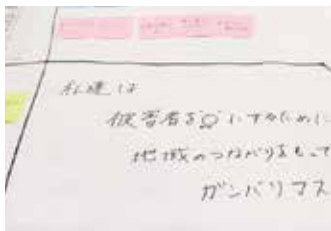
実際の災害発生時には、救助の手として活躍することを期待される中学生たち。彼らが実践的な防災知識を身につけ、地域の大人たちとの繋がりを持ったことにより、城南中学校区の防災力は飛躍的に向上していくのではないだろうか。



中学生が事前に地域を歩いて作った地図を使用。危険な場所や消火器設置箇所など、様々な情報が書き込まれている。



城南中学校区の自治会連合会、防災リーダー、消防団、城南中学生徒とPTA、日本防災士会湘南支部、湘南建設業協会、小田原青年会議所、小田原市職員、約100名が参加した。



上/中学生による、地域への力強いメッセージ下/DIGの考案者、小村隆史さん(常葉大学環境学部・准教授)が講師を務めた。

幸地区

自衛隊歩行訓練・炊き出し支援

3月11日(水) 小田原競輪場

主催:幸地区、第27区自治会・自主防災部



風が強く、朝からとても寒く感じられたこの日、自衛隊による小田原での歩行訓練が行なわれた。参加した約30名は、大きな災害などが起こった際、小田原を含む西湘エリアを担当する隊の皆さん。幸地区自治会・自主防災部によるこの炊き出し支援は、地域と自衛隊の交流の機会を作ろうと平成21年から始められ、今回で7回目となるそう。

寒風吹きすさぶ中、大井町や中井町から小田原競輪場まで歩いてきた隊員さんたちへ、アツアツの豚汁や、うどん、お汁粉の炊き出し支援。冷えた体も温まり、交流もまた深まりました。



交流のはじまりは平成18年。自衛隊小田原地域事務所長と、小田原自衛隊協力会のメンバーが知り合ったことだそう。



幸地区の自治会では昭和60年から自主防災部を組織し、夜間安全パトロールや防災訓練など、地域の安全・安心を守る活動を続けている。

読者プレゼントあり! 詳細は、巻末のプレゼントコーナーをご覧ください。

美味しく
たのしむ
食事療法



腎臓病等の食事療法をサポートする

NPO法人

食事療法サポートセンター

腎臓病の食事療法

腎臓病の食事療法は、腎臓の働きや病気の症状に応じて、医師からたんぱく質、エネルギー、食塩、リン、水分、カリウム等についての摂取量の指示がだされ、その指示にあった食事をします。

おとなりさん読者にプレゼント5名様!
詳細は今号のおとなりさん巻末プレゼントコーナーをご覧ください。

「腎臓病の方へ
失敗しないための低たんぱく食レシピ」
●決め手は主食! でんぷん製品で美味しく簡単に
●主食を変えれば肉・魚・卵がもっと食べられる
●カロリー、たんぱく質、カリウム、リン、食塩の含有量が一目で分かる

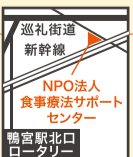
1,620円(税込) (株) 櫻出版社 監修: NPO法人 食事療法サポートセンター

NPO法人 食事療法サポートセンター

お問合せ TEL.0465-49-1151 FAX.0465-46-1205

(医療従事者の方からのお問合せも、コチラへお願いいたします。)

〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16



+プラス元気 調理教室 [小田原]



腎臓病・高血圧などの生活習慣病の食事療法を上手に実践されている方による調理教室です。

- 美味しく体に良い低塩・低たんぱくの食事作りを学びます。
- 個別調理でバッチリ習得。疑問質問はその場で解決!



[日時] 6/16(火) 10~14時 [参加費] 1人1,000円

[所] 川東タウンセンター2F食の創作室 [申込] ☎0465-49-1151

川邊小児科内科医院 医師 / 川邊修二「慢性腎臓病について」

腎臓はお腹の後ろに一对あり、血液から老廃物をろ過して尿をつくるとても大事な無くてはならない臓器です。しかし一旦障害が起こると進行が止まらず重症になるまで自覚症状が殆どありません。腎不全が治せたらノーベル賞級だと云われる所以です。そこで腎臓の機能の悪化を遅らせるには生活習慣を見直し体調・ストレスを上手に管理し、適切な治療を受ける事が肝要です。腎臓の障害が確認されたら早い時期から薬と食事療法を組み合わせた治療をお勧めします。