

## 災害から身を守るために…確認しましょう！

8月30日から9月5日は「防災週間」です。東日本大震災から10年、地震大国の日本では、いつでも大きな地震が発生してもおかしくありません。また、ここ数年は局地的な集中豪雨や記録的な大雨をもたらす台風により河川の氾濫や土砂災害が起きるなど、大きな被害が発生しています。



もしものときに自分の身を守るため、以下のことを確認しておきましょう。

### 地震にそなえる



#### ① けがの防止

寝ている時に身体に直撃してくるものが無いかな身の回りを確認しましょう。また、がれきやガラスなどの散乱物を踏んでけがをしないように、履き物は常に身近に準備しておきましょう。

#### ② 非常時に持っていくものを準備する

毎日飲んでいる薬、飲み水、携帯電話の予備バッテリーなど、必要になりそうなものをリストアップして、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

#### ③ 避難経路を確認しておく

台東区・荒川区の防災地図(地震)で自分が今いる場所から近い避難所・避難場所をみつけておきましょう。また、その避難所・避難場所まで歩いて行ってみましょう。その際、高いところから物が落ちてこないか、足場の悪くなりそうなところがないかなど、確認しながら歩いてみましょう。



### 水害にそなえる



#### ① 日ごろから天気予報に注意する

地震と違い、大雨や台風で起こる水害は、ある程度予測することができます。日ごろから天気予報を確認し、台風が近づいている、大雨になりそうな時は、注意報や警報に注意しましょう。

#### ② 非常時に持っていくものを準備する

地震の場合と同じです。

#### ③ 避難経路の確認および情報を得る手段を把握しておく

台東区・荒川区の防災地図(水害、水害ハザードマップ)で自分が今いる場所がどれくらいの危険度なのか、どこへ避難するかを把握しましょう。なお、荒川氾濫の場合、山谷地域はほぼ全域が3~5m(1階天井から2階天井近く)まで浸水する想定です。また、区から発令される避難情報を得る手段を確認しておきましょう。(区のホームページを携帯電話に登録する、携帯電話の「緊急速報」設定をオンにする、防災行政無線が聞こえるか確認する)



## 新型コロナウイルス感染症に引き続きご注意ください！

感染力の強い変異株が猛威を振るっています。感染予防には手洗いなど日常生活の中での基本的な対策を徹底的に行うことが大切です。今一度、以下にあげた実践例を参考に、感染防止の手を緩めないようにしましょう。

### 【日常生活での実践例】

#### ○感染防止の3つの基本を守る

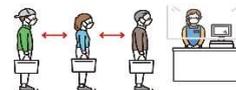
- 身体的距離の確保 (2m程度)
- マスクの着用
- 手洗い



- 人との会話は、できるだけ相手の真正面は避ける
- 食事はなるべくひとりで、黙食を心がける

#### ○箸や皿等の共用をしない

- 買い物は短時間で済ませ、レジに並ぶときは間隔を空ける
- 帰宅したら手や顔を洗い、すぐに着替えるかシャワーを浴びる



- 手洗いは石けんを使い、30秒程度かけて洗う
- 発症したときのため、会った人や場所を記録する



# 荒川区結核検診のお知らせ

【日時】10月11日(月) 12:30~14:30

【場所】城北労働・福祉センター分館 敬老室

荒川区南千住3-3-9

※どなたでも受けられます。

詳細は次号

「ひろば」で  
お知らせします。



## 高齢者レクリエーション券 をお持ちの方へ

鑑賞券は9月28日(火) } までに  
銭湯券は9月30日(木) } お使いください。

期限を過ぎると使用できませんので、  
ご注意ください。



## 浅草木馬館《9月の劇団》

劇団 たつみ演劇BOX

座長 小泉 たつみ・小泉 ダイヤ

9月1日(水)~9月28日(火)

昼の部 12:00~15:30

夜の部 17:00~20:30



## 娯楽室 健康相談



センターでは、毎月の第2水曜日と第4土曜日に  
娯楽室において健康相談を実施しています。医  
師と看護師が来ます。最近体調がすぐれない…  
などありましたら、お気軽にご相談ください。

【9月の実施日時】

9月8日(水)・25日(土) 午後3:30~5:30



## 技能講習受講生 募集中

資格を取得して仕事の幅を広げてみませんか?  
受講できる科目はまだあります。詳細はセンター3  
階相談窓口でご相談ください。

※受講資格はセンター利用者カードま  
たは玉姫・河原町の白手帳もしくは求  
職受付票をお持ちの方です。



## ☆センターカード所持者の皆さまへ☆

城北労働・福祉センターの高齢者特別就労紹介の始番がわかります。ご活用ください。(テープ案内)

☎ 03-3876-4217



ちょっといいニュース…今回は将棋!



## 藤井聡太二冠、「棋聖」に続き「王位」のタイトルでも初防衛を果たす!

8月25日、藤井聡太二冠(19歳)が「王位」戦七番勝負の第五局で挑戦者の豊島将之二冠(31歳)を破り、4勝1敗で初防衛を果たしました。藤井二冠は昨年、八大タイトルのうち、「棋聖」と「王位」を獲得。今年7月には渡辺明三冠(37歳)との「棋聖」戦五番勝負に3連勝し、史上最年少タイトル初防衛、史上最年少で九段に昇進しています。現在、「叡王」戦五番勝負に挑戦者として臨んでいて、豊島二冠を相手にここまで2勝2敗。今月13日に行われる最終局で、藤井二冠が勝ってタイトルを奪えば、史上最年少での「三冠」達成となり、羽生善治九段の記録を28年ぶりに塗り替えることとなります。さらに、藤井二冠は八大タイトル最高峰の「竜王」戦への挑戦権獲得にもあと1勝に迫っていて、もし挑戦することになれば、また豊島二冠との七番勝負!将棋ファンでなくとも目が離せませんね!