

# 三永まち協たより 12月号

三永まちづくり協議会

082-426-0741

## 「東広島市災害時要援護者避難支援プラン」

東広島市では、災害時に要援護者の皆様に速やかに避難していただくため「東広島市災害時要援護者避難支援プラン」を策定しています。

これは、自助(自分の身は自分で守る)及び共助(助け合い)が基本と言われる、災害時の地域における避難体制について、地域(支援団体等)で要援護者を支援するしくみを作るものです。

対象(要援護者)となる方は

災害時に他者の手助けがなければ避難できない在宅の方で、かつ、家族等による必要な手助けを受けることのできない方が対象となります。

- ① 75歳以上の一人暮らしの方
- ② 介護保険の要介護4以上の認定を受けている方
- ③ 身体障害者手帳1～2級を所持の方
- ④ 療育手帳 最重度Aまたは重度Aを所持の方
- ⑤ 精神障害者保健福祉手帳1級を所持の方
- ⑥ 前各号に掲げる方に準じる方、又は心身の状態に応じ避難支援が必要と判断される方

三永まちづくり協議会では生活・福祉部会と民生児童委員の方々を中心に取り組んでいます、日頃からのご近所付き合いを大切に、地域で守っていきましょう。

## ごみの分別の話 !!!

ゴミの分別って地域によってさまざま、最近他県への引っ越しを手伝いに行きまして驚きました。「えっ!!これは可燃ごみじゃないんじや、東広島とはえらい違うんじや!!」と。

### “三永に入っては三永に従え”

12月は大掃除等でゴミが多くなりますよね、今一度家庭ごみの出し方を確認しましょう。

燃やせるゴミ 『生ごみダイエット』残飯を減らし、水分をよく切って。

リサイクルプラ 『プラマーク』のないものは燃やせるゴミへ  
中身が残っているものや汚れの取れないものも燃やせるゴミへ

ペットボトル 中をすすぎ洗いをして、キャップ・ラベルは外して出しましょう。

埋立て・有害・ビン缶類・新聞・雑誌等かみ類も出し方を確認してゴミの資源化・減量化を。

新聞などは『資源ごみ回収』に出してください、宜しくお願いします。

平成27年度家庭ごみ収集日程をみると、

12月は通常回収、31日も可燃ごみの収集があります。  
きちんと分別したごみを出して、よいお正月を迎えましょう。



## 11月は『スポーツの秋』



稲刈りも終わり厳しい冬の前の過ごしやすい時期、  
三永ではスポーツイベントが盛り沢山!!でした。

3日には「ゲートボール大会」、22日は「区民ウォーキング大会」、29日は「ユニカール大会」。  
たくさんの区民の方々の交流の場となったことと思います。



## MCIって何!!!

先日テレビで『認知症革命、ついにわかった予防への道』という認知症の番組を見た。  
最近、物忘れや人の名前が出てこないなど、「他人事じゃない!!!」と  
思っていたこともあり興味深く視聴。

MCI(軽度認知障害)の段階で気が付けば有効な対策があるらしい。  
MCIと単なる物忘れの違いとは!?脳内ネットワークの弱まりらしいけど、  
こんなことが兆候らしい、

【歩行速度が遅く、歩幅が狭く安定しない】  
【外出が面倒になる】【外出時の服装に気を使わなくなる】  
【小銭の計算が面倒になる】【手の込んだ料理をしなくなる】など。  
「思い当たる節がある!!!」と落胆してはいられない、  
そこで、「最新研究や画期的な取り組み」とは何ぞや。  
脳内ネットワークの衰えは回復できるらしい、じゃあその方法は?

- 運動・・・早歩き、筋力トレーニング
- 食事・・・塩分、脂肪を控え野菜、果物、魚を増やす
- 認知トレーニング・・・記憶力のゲーム
- 健康管理・・・血圧の管理、健康管理

何か考えながら運動すると脳内ネットワークが活性化して脳の機能・記憶力が向上する。  
1分間の脈拍が120回程度、少しドキドキするくらいの運動を  
1回10分を1日3回以上で効果あり。

お偉い大学の先生いわく  
『ちよい足しウォーキング』歩幅を5cm広げ大股で歩くのがおすすめらしい。  
自分の体調に合わせて取り組んでみては・・・

早く研究が進んで夢のような薬が登場するのを期待していた自分を反省して・・・  
食生活を見直し、毎日の運動を心がけよう

