

# しんさか

## 「マイ・タイムライン作成研修会」へご参加をお願いします

広島県自主防災アドバイザーを講師にお迎えし、各支部で研修会を開催します。「マイ・タイムライン」とは、避難に備えた行動を一人ひとりがあらかじめ決めた「自らの防災行動計画」です。

「台風の接近」「大雨が長引くとき」「短時間の急激な豪雨」の3つの気象状況ごとに作成します。気象情報や市町が発表する避難情報などにあわせて、いつ、誰がどのように行動するかをシートに書いていく仕組みです。時系列に沿ってとる行動がわかるので慌てず早めに行動することができるようになっています。みなさんご出席をお願いします。各世帯に1冊用意しています。



<マイ・タイムライン作成研修会開催日> 2時間の研修です

- 三坂北支部：7月21日（木）午後1時30分～ 振興センター
- 新免支部：7月22日（金）午前10時～ 新免集会所
- 三坂南支部：7月22日（金）午後1時30分～ 三坂南集会所

- <持ち物> ・庄原市防災マップ（令和3年2月発行のもの）  
・筆記用具  
・ほろかカードまたはなみかカード（ポイントを進呈します）



（庄原市防災マップは市から各戸配布されています。お手元に保管されている方はご持参ください。予備は用意しています。）

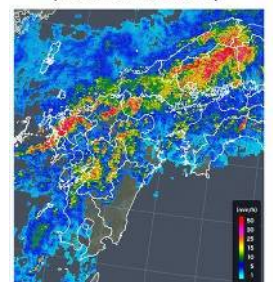
## 梅雨明けしましたが、今後も気象情報に注意しましょう

6月14日に梅雨入りし、6月28日に梅雨明けしました。中国地方において統計開始以来、最も早い梅雨明けです（これまでの最早：1978年の7月3日ごろ）。梅雨期間は14日間で最短を更新しました（これまでの最短：1978年の22日間）。

ですが梅雨の時期に関係なく線状降水帯は発生します。線状降水帯は積乱雲が次々とできて帯状に連なり、数時間にわたって同じ場所に豪雨をもたらします。平成30年7月の西日本豪雨でも発生しました。

気象庁は今年の6月から、線状降水帯が発生する半日ほど前に、全国11の地方に分けた広域での「予測情報」の提供を始めました。命に危険がおよぶ土砂災害や洪水による災害発生危険度が急激に高まるので、気象情報に注意し早め早めの行動をしましょう。「自分は大丈夫」「今まで大丈夫だったから」と思わないで、早めに避難してください。

西日本豪雨  
(2018年7月6日15時)



## 雨の強さと降り方

<1時間雨量 予報用語 人の受けるイメージ・様子>

10-20mm やや強い雨 (ザーザーと降る 雨の音で話し声が良く聞き取れない)

20-30mm 強い雨 (どしゃ降り 寝ている人の半数くらいが雨に気が付く ワイパーを速くしても見づらい)

30-50mm 激しい雨 (バケツをひっくり返したように降る 道路が川のようになる)

50-80mm 非常に激しい雨 (滝のように降る ゴーゴーと降り続く 傘は全く役に立たなくなる)

80mm以上 猛烈な雨 (息苦しくなるような圧迫感 恐怖を感じる 水しぶきであたり一面白っぽくなる)

## 東城の過去の降水量

年	日最大	月 日	最大1時間	月 日
平成30年	194.5 mm	7月6日	33.5 mm	7月5日
令和元年	60.0 mm	6月7日	22.5 mm	7月18日
令和2年	81.0 mm	6月13日	25.0 mm	7月14日
令和3年	163.0 mm	8月14日	49.0 mm	7月12日

## 平成30年7月豪雨の時の東城の降水量

平成30年	1日の合計	最大1時間
7月5日	81.0 mm	33.5 mm
7月6日	194.5 mm	27.0 mm
7月7日	113.5 mm	28.0 mm
7月8日	11.5 mm	5.0 mm

## サロン交流会「地域で元気を育てる会」を開催しました

6月22日(水)「地域で元気を育てる会」を開催しました。

まずは社協の職員さんによる「だまし絵」鑑賞会。同じ大きさなのに違って見えたり、男性の顔の絵に犬が隠れていたり…不思議な絵をみなさん楽しんで見ておられました。探し出そう、見つけ出そうと思いながら一生懸命に絵を見ることで脳が活性化されて認知症の予防に繋がるそうです。

後半では、保健師さんから「集まりの場の効果」について大事なお話がありました。いくつかご紹介します。



- ・人との交流が豊かな人ほど健康になる(健康状態が続く)
- ・健康長寿のポイント「①社会参加②毎日よく動く③よく肉料理(蛋白質)を食べる」
- ・幸福感や満足感など前向きな感情を強く持つ人ほど認知症に至っていない
- ・笑う頻度が少ない人は脳卒中や心疾患のリスクが増える
- ・元気な時から人とのつながり(頼んだり頼まれたりのおたがいさまの関係)づくりを!
- ・一人で悩まない、家族で悩まない、困ったら地域包括支援センターに相談しましょう

## 新免大正琴教室のみなさんが発表会に出演されました



6月19日(日)新見市神郷で開催された「第27回大正琴えにしの会発表会」に新免大正琴教室「睦会(むつみかい)」のみなさんが出演されました。「小指の思い出」「ブルーシャトー」「川の流れのように」「花嫁」「サライ」「また逢う日まで」の6曲を披露されました。



コロナの影響で2年間開催できず、3年ぶりの開催だそうで、思い出もひとしおだったことと思います。みなさんの生き生きとした姿に元気をもらい、美しい音色に心癒され、良い時間を過ごせました。

新免大正琴教室は月2回、第2・4水曜、午後1時から(開催日時変更あり)新免集会所で開催しています。音楽が好きな方、弾いてみたい方は参加してみませんか♪