

【防災だより】

上高自治振興区（防災）地域マネージャー
 令和5年12月
 【上高自治振興区 ☎ 0824-86-2214】

【スーパーエルニーニョ現象】

「エルニーニョ現象」とは、南米ペルー沖から太平洋の赤道海域（日付変更線）にかけての海面水温が平年より0.5度以上高くなり、1年程度継続する現象を指します。

特に今年は、そのあたりの海水温が平年に比べ2度近く上がっており12月にかけてさらに上がる可能性が高く、気象予報関係者の中でも今後の気象について、予測しにくい事態となっています。又、海流・風の状況により影響が遅れて発生・長引く・地域が偏ることが想定されます。

今言われている「スーパーエルニーニョ現象」とは、監視対象地域（南米ペルー沖～赤道付近）の海面水温が1.5℃～3℃以上高い状態になった現象が続いた場合をいいます。

平成26年(2014年)～平成28年(2016年)に発生した時、特に2015年には、各地のスキー場に雪の無い冬となりました。



【日本海上で雪雲が発達】

冬になると「シベリア気団」の寒気が日本海を横切るとき、海面から蒸発する水蒸気を補給され、東に移動しながら雲が発達します。この雪雲が本州の脊梁山脈に当たり上昇し、水蒸気が雪となって日本海側で大雪となってしまいます。

今年の日本海の海水温が平年と比べれば1.5℃程度高く、海水からの水蒸気が多く、北風が吹くと一時的に大雪をもたらす可能性も指摘されています。

また、気温が高いまま雪が降ると湿雪となり、重たい雪によりビニールハウスなどの農業施設、建物被害、送電線への着雪、樹木への被害など多発します。



【雪に備えて】

- ①雪の降り始めは、雪による交通事故が増えます。スリップ事故に注意しましょう。
- ②雪が降る前に家の周りで除雪の支障となりそうなものは、早めに片付けておきましょう。
- ③停電の発生、一時的な交通の途絶に備え、照明・暖房・非常食・水など備えましょう。
- ④火を使う機会が増えます。ストーブ・台所・仏壇・神棚など火災に気を付け、逃げ遅れの無いよう早めの避難を。
- ⑤除雪事故を防ぐための安全に気を付け、一人で作業しないよう心がけましょう。

市役所から情報提供

(1) 屋根からの雪下ろし (2) 周辺雪はね

■雪下ろし業者（必要な際には、各業者・個人へご相談ください。）

- ・(有) ミセス便利屋 ☎ 86-7111
- ・(有) 湯川建材 ☎ 86-2616
- ・(有) コニシ工業 ☎ 86-2080

・その他、個人で対応されている方もあります



(令和5年12月20日発行)
 庄原市高野町新市 1283 番地
 ☎:0824-86-2214
 FAX:0824-86-2357
 e-mail: kamitaka.zichi@gmail.com

早いもので、今年も残すところ10日余りとなりました。コロナ感染状況も落ち着き、様々な行事を開催することができました。皆様の一年は、いかがだったでしょうか。これから益々、寒さも厳しくなります。くれぐれもお身体にご留意のうえ、良い年をお迎えください。

フォトコンテスト作品決定

上高自治振興区では、今年度、フォトコンテストを計画し、11月に行われた「高野町文化祭」で皆様に投票いただきました。最多投票数で新市の坂本進さんに決定しました。

😊「投票者の感想」😊

- ・楽しく飛んでいてすてき
 - ・子どもの成長は素晴らしい
 - ・元気いっぱい、新年の喜びを感じます
- などの感想がありました。



題「新しい年に向けて大きくジャンプ」

上高自治振興区では、次年度も「フォトコンテスト」を計画したいと思います。ぜひ、日常の素敵な写真を記録に残し、ご応募よろしくお願いたします。

★令和6年1月：各事業予定★

第2回 料理教室	令和6年1月25日(木曜日) ■午後1時～3時30分 ■参加費：700円 ■場所：高野保健福祉センター	【内容】 ・魚の煮つけ ・煮物の作り方等 ※別紙チラシで確認ください ※なみかカード持参者には10ポイント付与
第1回 手芸教室	令和6年1月30日(火曜日) ■午後1時～2時30分 ■参加費：500円 ■場所：上高自治振興センター	【内容】 ・簡単にできる小物づくり ※別紙チラシで確認ください ※なみかカード持参者には10ポイント付与
シニアストレッチ教室	【開催日】 1月15日・22日・29日 ■午後2時45分～3時30分 ■参加費：1回 500円	上高自治振興センター ※なみかカード持参者には10ポイント付与 (ただし、毎月1回のみ付与とする)



※パソコン教室（毎月1回のみ、なみかカード10ポイント付与）

😊 皆さんと楽しく、素敵な作品ができました 😊

「染物教室」



井上恵美子さんに教えていただきました。



玉ねぎの皮や、マリーゴールドなどを煮て染めました。



【みなさんの感想】

- 玉ねぎの皮でスカーフを染め、きれいな色に仕上がりました。嬉しい時間でした。
- わかりやすく、楽しくできました。出来上がりが思った以上に良かったです。
- 念願の草木染、この歳で挑戦ができ素敵なスカーフを元気な姉妹に贈り一緒に写真に残します。



【寄せ植え教室】

【みなさんの感想】

- 玄関において、正月を迎えたいと思います。
- 年末の楽しみにしていた行に参加でき、他の邪念を払うように植えることだけ考え、集中でき、良かったです。
- 同じ材料でも、違いが出て楽しいです。
- 作品を作ると達成感も味わえ、素敵な時間を過ごすことができました。
- センスがないなりに、我が家に一つだけなのでよく見えると思います。など、沢山の嬉しい感想をいただきました。



来月1月より3月まで、「料理教室」「子どもチャレンジクッキング教室」❤️「手芸教室」❤️「そば打ち教室」等計画しています。皆さんのご参加をお待ちしています。

高齢者福祉部会主催 出前講座開催

講師として医療法人社団増原会 東城病院 リハビリテーション科 理学療法士 田原岳治氏をお迎えし認知症についてお話をさせていただきました。

自分の家族への関わり方を参考に写真を取り入れ、わかりやすくお話していただきました。



1. 認知症は『覚えられない』

- 初期症状
- ①同じことを何回も話す。
 - ②よく探し物をする
 - ③お金の管理ができない
 - ④意欲がなく、趣味・活動をやめた
 - ⑤怒りっぽくなった・疑い深くなった

2. 『忘れない』こと『忘れる』こと

認知症が進行してくると、物事を忘れます。しかし、感情は残ります。「失敗した事柄」は忘れてしまい、「怒鳴られた・怒られた」という感情だけが残ります。「あの人は怖い人、すぐ怒る人、だから嫌い」という感情だけが残ってしまうと、信頼関係を築けません。



3. 愛する人に『忘れられた』ときに

忘れられたという事を家族は受け止められなく、許せない。親には、しっかりしてほしいという気持ちになります。

認知症は誰にでも起こりえます。それは、近所の誰かかもしれません。あなたの大切な人かもしれません。あなた自身かもしれません。家に閉じこもらないで、集まりの場へ出かけ人と話しましょう。

