



発行  
松ヶ崎社会福祉協議会

編集責任者  
関口 力

## 自らの命を自ら守るために

左京消防署修学院消防出張所 消防司令

上野 勝敏

皆様がお住いの、ここ松ヶ崎学区を担当する、修学院消防出張所第一担当係長の上野と申します。

日頃から地域の防火・防災活動に御尽力いただいている松ヶ崎学区自主防災会の皆様をはじめ、学区民の皆様には、消防行政に深い御理解と御協力を賜り、誠にありがとうございます。また、この度は、松ヶ崎社会福祉協議会関口会長様の御高配により、本「松ヶ崎社協だより」への寄稿の機会を御提供いただきましたことに、深く感謝申し上げます。

### ●はじめに

さて、唐突ではありますが、地震・風水害などの自然災害や火災から、皆様の「命」を守ってくれるのは、誰だと思いませんか？

「いや、あなたたち消防でしょ？」などのお言葉が飛んでくる愚問かもしれませんが、しかし、全国各地で大きな災害が起こるたびに耳にする「想定外」という言葉が示すとおり、近年

の災害の規模は、人々の経験や消防など公的機関の対応能力を遥かに超える場合が増えているのが現状です。つまり、災害が想像を超えても生き抜くためには、正しい知識と判断。によって被害を最小限に抑えることが不可欠なのです。そして、それを実践できるのは、ほかでもない皆様御自身です。

では、具体的にどうすればいいのか、本題に入らせていただきますと思います。

### ●率先避難のススメ

昨年の六月に、水害や土砂災害の防災情報の伝え方が、5段階の警戒レベルに変わったことは御存知の方も多いと思います。これは、平成三十年七月豪雨のような突発的に発生する激甚災害に対する「行政主導の対策」への限界を国が認め、行政の役割として国が方針として示した、「住民が、災害時に避難行動を容易に取れるよう、防災情報を分かりやすく提供する。」を受け、内閣府が具体化させたものです。

簡単に御紹介しますと：警戒レベル1は、災害への心構えを高める。警戒レベル2は、ハザードマップなどで避難行動を確認する。警戒レベル3は、「避難準備・高齢者等避難開始情報」が発令。避難に時間を要する人（高齢者や要介護者等）は避難する。警戒レベル4は「避難勧告」や「避難指示（緊急）」が発令。対象地域住民は全員避難する。警戒レベル5は、すでに災害が発生している状態で、命を守る最善の行動を取る。というように、警戒レベルで避難のタイミングや正しい行動を判断できるようにになりました。

ここで御注目いただきたいのは、「避難勧告」と「避難指示（緊急）」がどちらも警戒レベル4の「全員避難」であるということですが、「避難勧告」は、避難の必要性が低く捉えられがちですが、「避難指示（緊急）」の方が被害の危険が切迫しているというだけで、どちらも避難しないと危険であるという状況に変わりはないので。

人間は、目前に想定外の危険が迫ると、本能的に事態を楽観視してしまいます。また、災害時にSNSなどで飛び交う、うわさや、まことしやかな情報

は、現状を楽観視させたり必要以上に恐怖感を与えたりと、正しい判断の弊害になります。公的機関が発表する情報に基づき、正しく恐れて正しく判断できるように心掛ける。そして、周りの人の楽観的な意見ではなく、御自身で必要だと思えば、自ら「率先して避難」してください。

### ●住警器点検のススメ

住警器（住宅用火災警報器）は、就寝中の火災による犠牲者を減らすため、平成十八年に法律（消防法）が改正され、平成二十三年までに全ての住宅の寝室と台所への設置が義務化されました。皆様のお宅でも、天井や壁に取り付けられていると思いませんか？

さて、この住警器も設置から約十年が経過し、内蔵されている電池の寿命が近づいています。また、煙や熱を感知するセンサーの劣化も想定されています。折角取り付けた住警器も、肝心なときに作動しなければ意味がありませんし、火事でもないのに警報音が鳴っては落ち着いて生活できませんね。正常に作動しない住警器は、交換していただかなくてはなりません。まずは、正常に作動するか御自身



で点検をしてください。

点検方法は簡単です。住警器に付いている点検用のヒモを引っ張ってください。ヒモがない場合は、本体の点検ボタンを押してください。メーカーや機種、年式によって異なりますが、異常の有無は、音声やアラーム音で知らせてくれます。

就寝中は、火事に気付くことが遅れ、避難の遅れにつながります。もしものときに命を守るため、年に一度は住警器を点検するよう心掛けてください。

●おわりに

大規模災害時に住民自らの手で自らのまちを守る「共助」の考え方は、すでに市民の皆様に着用しています。そして今、頻発する自然災害から自らの命を自ら守る「自助」の重要性が改めて注目されています。

今回の寄稿を御縁に、皆様が自らの命を守る正しい知識に対し、少しでも関心を高めていただければ幸いです。最後まで御拝読いただきありがとうございます。

ふれあい敬老会

十月十八日(金)

金木犀の芳香が漂う季節となりました。

小雨の降る中、ふれあい敬老会がエ

クシブ京都八瀬離宮で正午より開催されました。

七十歳以上の方、来賓、役員含め九十四名の方が参加されました。

まず関口力会長の挨拶があり、次に松ヶ崎自治連合会会長 岩崎猛彦様よりご祝辞をいただき、来賓の方々のご紹介をいたしました。

例年、松ヶ崎小学校の生徒さんに歌唱をご披露いただくのですが、会場変更の都合で今回は来ていただけず少々残念でした。

松ヶ崎市政協力委員会会長 鳥浩之様にご乾杯のご発声をいただき、お食事となりました。

皆様で和やかに、美味しいお料理を楽しみながらご歓談いただき、交流をされていました。



食事の後は、地域の施設を訪問され、演奏活動をされているアンサンブルアマビレの皆様は、コンサートをしていただきました。

秋のメドレー、フィガロ、椿姫のフアンタジー、ムーンリバー、川の流れ



のように、女心の歌、サンタルチア、もみじ、故郷、など、二重唱やクラリネット演奏、和洋織り交ぜて、とても素敵な演奏を聴かせていただきました。ご参加の皆様も、なじみのある歌を口ずさみながら鑑賞しておられました。そのあと、京都博愛会保育園 吉田先生、井栗先生による恒例のすこやか体操で、体をほぐしてもらいました。

最後に、岩崎洋子副会長より閉会の挨拶があり、お開きとなりました。

今年度は会場が変わり初めての場所です、準備から当日のバス配車、会場のご案内等、いろいろと心配しましたが、皆様のご協力をいただき、楽しい一日をすごしていただけたようで、役員一同嬉しく思っております。





# 新春福祉のつどい 〈京都市社会福祉大会〉

一部の式典においては、京都市長門川大作・京都市社会福祉協議会会長小石玖三主両氏によるあいさつに始まり、民生委員・児童委員・老人福祉委員社会福祉協議会委員・社会福祉施設役員及び職員・社会福祉団体役員及び職員等への表彰が行われ、大会宣言がなされた。

二部においては、NPO法人若者と家族のライブプランを考える会理事長河田桂子氏による記念講演「引きこもりの人と家族の思い―誰一人取り残さない社会を目指して―」が開かれ、引き続き懇親会に移り、盛会なうちに閉会した。

なお、松ヶ崎学区からは、梅原慈子さんが表彰され、今後ますますのご活躍が期待されます。

## 新春おたのしみ会

一月十八日(土)

今年はずっと暖かい一日となったこの日、世代間交流行事として、新春おたのしみ会が松ヶ崎児童館において盛大に開催されました。乳幼児から高齢の方まで約二百人の来場者がありました。関口会長

の「お餅は平安の昔から節目の時にめでたい食材として供されて来ました。今日もお餅をたくさん食べてこれからも元気で健やかに過ごして下さい。」との挨拶で始まりました。

まず初めに、学童クラブのけん玉クラブ・駒クラブの発表がありました。けん玉クラブは五名の一年生が色々な難しい技に挑戦してくれました。駒クラブの四名は床で回した駒を紐で引き上げ手に乗せたり、空中で回した駒を平らな缶に乗せたりなど、とても難しい技を見せてくれました。大勢の人の前で一人ずつの発表で緊張もしたことでしょうが、失敗にもめげずに果敢に挑戦して頑張っていました。

次にお楽しみのお餅料理が振舞われました。お雑煮・ぜんざい・きな粉餅・しょうゆ海苔餅の四種類です。何度も列に並んでおかわりする子や、友達とゆつくり食べる子など様々でした。ま



た今年には館内にけん玉・駒・将棋・メロンコ・あやとりなどの昔遊びのコーナーが用意され、世代を超えて遊びに熱中していました。

その後は午後一時三十分から、八人のお母さん達の吹奏楽アンサンブル「サニースマイル」の演奏がありました。アンパンマンマーチで始まり、振り付きの歌やテレビアニメの曲などの演奏をしてくださいました。出演者のお子さんたちも一緒に踊ってくれました。また、クラリネットやフルートなどの楽器の説明を曲を演奏しながらの紹介がありました。最後には子供たちと大人気の「パブリカ」の演奏で来場の方々とともに歌ったり踊ったりで大いに盛り上がりました。

天候に恵まれ大勢の地域の方々が交流され、一日楽しく過ごしていただけたようでした。

# すこやか 学級

十一月一日(金)

季節もすっかり秋めいて、涼しくなり、服装や健康管理が、難しい候になりましたが、今回も十一名の学級生をお迎えし、「すこやか学級」が開催されました。血圧測定をし、お誕生日の方のお祝い、季節の歌を歌い、井栗先生の楽しいおしゃべりを聞きながら始まりました。

午前中の工作では、食欲の秋のお食事を華やかにする「ランチョンマット」を製作しました。台紙の上に色とりどりの切り紙をパッチワークのように貼っていきました。幾何学的にランダムに皆さんのそれぞれデザインも色も違ってとてもお料理映えのする力作が仕上がりました。「今夜の献立は何にしようかしら」と作品を見ながら語らい、「ランチョンマットも」馳走ですわねと。お昼には、テーブルを囲み美味しい「ちらし寿司」を頂きながら語り合いました。午後は、博愛会病院の新盛看護師さんによりこれからかかりやすい感染症に、うつらない、うつさない対策について、健康講話を受けました。①手洗いの励行 ②マスクの着用(マスクは鼻の部分のワイヤーを曲げて隙間ができないようにフィットさせ、ブリッツを顎の下まで入れる) ③咳エチケット(マスクの付着用時に咳やくし





やみが出たら口と鼻をティッシュかハンカチで覆う咳エチケットを実践するように) これからの時期に、しっかりと対策して下さい。

いつも楽しみな小学生との交流。皆さんとても楽しみにされています。今日は、「学習発表会」に向けて取り組んでいることを発表しました。児童たちの表情がとても素敵でした。

最後に井栗先生のクイズで頭をひねりました。本日も心も体もほころんだ時間を過ごさせていただきました。また、次回も楽しみます。

**十二月六日(金)**

師走の声が聞こえ始めた十二月初旬、今年度六回目の「すこやか学級」を松ヶ崎小学校ふれあいサロンで開催いた

しました。

関口会長より、健康講話と百人一首をどうぞお楽しみくださいとの挨拶がありました。

本日の健康講話は、ゆう薬局管理栄養士の内川様、松澤様、喜多様に「始めよう、減塩生活！」のお話を伺いました。

塩分が血管中に増えると、それを減らそうとして血流が強くなり圧力が増える。血圧が高くなると、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞等の誘因となることもある、とのこと。一日の食塩摂取量の目標、年齢別の摂取量、食べ物に含まれる食塩量、食事の工夫、塩分を下げるコツ、家庭でできる減塩、など実例やクイズも交えて、多岐にわたりお話しいただき、すこやか学級の皆さんの質問にも親切に答えてくださいました。

次に松ヶ崎小学校三年生が、歌を聞かせてくれました。

お茶とおやつをいただき、休憩をはさんだ後、自己紹介と百人一首のかるた取りをしました。

関口会長が「今はただ 思い耐えなむ とばかりを ひとつづつならで 言うよしもがな」という一首を選ばれ、その人物像や歴史的背景を踏まえて読むと興味がわき、理解しようと思えてきますと、この句の背景をご解説くださいました。

百人一首も前回に続き二度目ということもあり、皆さん、得意の一首もあ

るようで、第一声だけで札を取られる方もあり、スムーズに進行し、楽しいひと時を過ごされていました。

懐かしい、楽しいとの声に、企画した役員もうれしく思いました。今回も有意義な時間をお過ごしいただき、閉会となりました。

**二月二十八日(金)**

本年度最後のすこやか学級を開催予定でしたが、新型コロナウイルスの対策のため止むを得ず中止にしました。来年度は皆様お元気でご参加いただけることを願っております。

**区民運動会**

**十月十四日(月)**

左京区体育振興会連合会創立六十五周年記念、松ヶ崎学区区民運動会が開催されました。台風の影響で予備日の開催となりましたが、当日も生憎の雨天となり急遽、松ヶ崎小学校の体育館をお借りしての開催となりました。

会場設営やプログラム変更等の中にも体育館の中では体温も汗も感じ、体をぶつけそうになりながらも競技は進行し、体育館は区民一同の歓声にわいていました。当日の準備には役員の皆様の大変なご苦労があったと思います。その功をなし、松ヶ崎区民がより一層の親睦を深め、無事終了いたしました

事何よりでした。私共社会福祉協議会の役員も例年通り売店を担当しました。

**左京区災害ボランティアセンターに関する研修会**

**十二月十四日(土) 区役所大会議室**

恒例の研修会は、左京区社会福祉協議会会長山田榮一氏及び左京区長上田廣久氏により開会が行われ、続いて社会福祉法人岡山市社会福祉協議会生活支援・総合相談課課長、奥田林雄氏を招き、「岡山市東区災害ボランティアアセンターの取り組み」と題する実践報告が行われた。次いで、「被災された住民ニーズをどのように把握し災害ボランティアセンターにつなぐか」についてのグループワークが開かれ、最後に全体共有を確認し、コメントで締めくくられた。

このような悲劇的時代であるからこそ聴衆の意識にもただならぬものがあり、意味深い集会となった。

**▽編集委員△**

- 関口 力
- 梅原 慈子
- 高野 規子
- 庄司 美紀
- 平岡 信子

印刷所  
 有限会社 章美プリント  
 〒601-8441  
 京都市南区西九条南田町41  
 TEL 075-691-1624