

もしもの時に備えての 避難所開設・運営訓練のお知らせ

稲越自治会会長 服部英信

広報いなごし9月号で「東日本大震災の薄れる記憶と身近な自然災害に備える」という記事を掲載しましたが、12月8日に青森県東方沖を震源とするマグニチュード7.5の地震が発生し、八戸市で最大震度6強を観測しました。

さらに12月12日には茨城県でも震度4の地震を観測して、日本列島は千島海溝と日本海溝さらに伊豆小笠原海溝に太平洋プレートが沈み込むことで、巨大地震を誘発する可能性があると言われています。

国分地区は地震に限らず自然災害の非常に少ない地域であるため、防災意識が薄らいでいると思われますが、関東大震災から103年の来年1月17（土）に「もしもの時に備えて」稲越小学校で避難所開設と運営訓練を実施いたします。詳細に付きましては回覧にてお知らせしますので、大勢の皆さんのご参加をお待ちしております。

第490号
稲越自治会広報部
部長：田中智

歳末パトロールお疲れ様でした

防火防災部 八木沼三治

寒い中、パトロールにご参加いただきありがとうございました。地域の皆様のおかげで、無事故で無事に終了することができました。

参加人数：152名（お子様7名）

誠にありがとうございました。火の元には気を付けて、良いお年をお迎え下さい。

グランドゴルフ大会・安藤さん2度目の優勝に輝く

小春日和の11月27日（木）東国分多目的広場にて国分地区社会福祉協議会主催の第9回グランドゴルフ大会が開催されました。

4人1組7チームの個人戦で12コースでの2回戦が行われ、稲越からは元気な13名が参加されました。皆さん日頃の練習の成果を遺憾なく発揮して好成績を収めました。試合終了後の成績発表はワクワク・ドキドキの一喜一憂の歓喜に包まれた賞品授与となりました。安藤亜栄子さんは2度目の優勝カップと賞品が授与され、同率2位の堀部光子さんは年齢差で3位となりました。

皆さん和やかな雰囲気健闘を称えあい、来年の再会を楽しみに参加賞を頂いての解散となりました。

令和8年度の初詣は“地元のちゃんじゅ様へ”

稲越巖島神社

初詣



巖島神社に祈願し本年もよい年をお迎えください

お正月から野菜不足の解消を！

福祉厚生部からのアドバイス

健康維持の秘訣は、「食事」と「運動」そして「睡眠」で、その第一が「食事」です。中でも野菜不足はビタミンやミネラル、食物繊維が不足して体調の維持管理に支障をきたして、さまざまな生活習慣病を招きやすくなります。普段の食生活を振り返り、野菜不足になっていないかチェックしてお正月から食生活を改めましょう。

あてはまる項目に☑を入れ、数えてください。

- ☐ 丼物やラーメンなど単品を注文することが多い
- ☐ 外食で野菜量を考えずに注文してしまう
- ☐ 添え物の野菜を残してしまう
- ☐ 野菜を毎食ほとんど食べていない
- ☐ 野菜メインの料理を注文することが少ない
- ☐ インスタント食品、レトルト食品をよく食べる
- ☐ 野菜はサラダで撮ることが多い
- ☐ 食事は、満腹になればいいと思っている。
- ☐ よく噛まずに飲み込み、早食いである。



判定

☑が3個以下

今のところ野菜が不足するおそれはないでしょう。これからは、さらに旬の野菜をとり、野菜の色に注目し、さまざまな色の野菜を摂りましょう。

☑が4～7個

気をつけないでいると野菜不足に陥りがちです。今日のランチで野菜料理を一品加えるなど、煮物なども意識しましょう。

☑が8個以上

生活習慣病や体調不良が心配です。炭水化物や脂肪を摂りすぎています。即、野菜優先の食事に切り替えて下さい。

