



阿波市

一条ふれあいかんだより 9月

阿波市吉野町西条字東須賀94-3

TEL・FAX 088-696-2487



皆さん、お元気ですか？



朝晩涼しくなり過ぎし易くなりましたが、天気予報では、日中は真夏日の日もあるそうですので熱中症に注意してください。

さて、8月30日～9月5日まで防災週間です。9月1日は「防災の日」で職場や新学期が始まった学校では防災訓練が行われることと思います。先日、BS放送のドキュメンタリー番組で8年前に起きた「東日本大震災」で壊滅的な被害を受けた宮城県名取市閑上（ゆりあげ）地区の復興状況を見ましたが地区のほとんどが更地化しており、震災前的人口5612人のうち津波等により、1027人が犠牲になり現在では2410人となっているそうです。震災を風化させないため被災された遺族の方が「語り部」として学校や各地域また観光客などに震災で学んだことや教訓を伝えていました。

私たちが住んでいる徳島県でも「南海トラフ巨大地震」が近い将来起きると言われており、被災された方の教訓を生かして最小の被害にとどめたいものです。ところで、国の予測では、最悪のケースで死者32万人、徳島県では3万1千人と想定されています。自分の命は自分で守るために日頃から災害に対する準備をしておきましょう。特に家族同士の安否確認方法について十分話し合っ、いざという時に備えてください。

ひとりで悩まず電話してください。

差別や虐待、パワーハラスメントなど、様々な人権問題についての相談を受け付ける相談電話です。

みんなの人権110番

ゼロゼロみんなのひやくとうばん

0570-003-110

おかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります。秘密は、厳守します。見聞きした時も情報をお寄せください。

受付時間 平日 8:30～17:15

☆子どもの人権110番

いじめや体罰などの子どもの人権についての相談

0120-007-110 (全国共通通話料無料)

☆女性人権ホットライン

セクハラやDVなどの女性の人権についての相談

0570-070-810 (全国共通)

☆インターネット人権窓口

<https://www.jinken.go.jp>

インターネット人権相談

検索

パソコン・スマートフォン・携帯からつながります。



ペポカボチャを育てました！



ペポカボチャを見たことありますか？当館の玄関先に飾っていますが、このカボチャは、葉月会の会員によって育てられました。色や形がユニークで、色は黄色や緑やシマシマしずく型でとてもかわいいミニかぼちゃです。

日本ではあまりなじみがありませんが、世界的にみれば、食用、鑑賞用ともに一般的で、お盆や10月末のハロウィンには、大活躍をします。一度、育てて楽しみませんか？

「秋バテ」にまずは、ホットで温活！

夏に体の内と外側から冷える生活が続くと、気温が下がり始める季節の変わり目に“疲れがとれにくい”“スッキリしない”などのいわゆる「秋バテ」といわれる状態を招いてしまうようです。身体が冷えることや寒暖差などでさまざまな変化を感じたら、「温活」してみましょう。まずは、手軽に自分でできる範囲から。デスクや食卓で日常飲んでいるドリンクを温かいホットドリンクに変えてみませんか？これから本格的な秋に向かって気温も下がっていきます。寒いな、と感じる時に温かい飲み物を飲むと気持ちもホッと落ち着くものです。早めの温活で身体を温めてあげましょう。



8月の当館料理教室メニュー



- ・野菜たっぷりキーマカレー
- ・大根サラダ
- ・もやしのスープ
- ・ステンドグラスクッキー

一緒に作ってみませんか？

☆レシピ希望の方、あります。

9月のお知らせ

(職業相談は、10月11日です。)

教室名	日	時
健康教室	9月10日(火)	午前9時～午前11時
カラオケ教室	9月10日(火)	午後1時30分～午後3時
料理教室	9月12日(木)	午前9時30分～
将棋教室	毎週水曜日	午後1時～午後4時

意味
稲が実を熟すほど稲が垂れ下がるように人間も学問や徳が深まるにつれ謙虚になり小人物ほど、尊大に振る舞うものだ。

意味

(みのもろぼこころべをたれるいなほかな)

今月の俳句
実るほど頭を垂れる稲穂かな

謙虚にいこう！



