

## 四季折々の風情が、ひとときを癒してくれる原っぱ 『ねこじゃらし公園』

浄真寺の西側駒八通りに面し、墓地に向かって緩やかな傾斜の原っぱが「ねこじゃらし公園」です。

公園内の小さな流れの先には、水生植物が茂る水たまりのような流れもあり、春にはオタマジャクシが沢山およいでいます。都会には珍しい原っぱです。

夏には草が茂り、その上をトンボが舞う姿が見られます。また秋には虫取りに興じる子供たちの声も聞かれます。草刈りを終えた冬枯れの公園は、西日のぬくもりが似合う静かな場所に変わります。

「ここはええなあ。命が循環しとる!」こんな言葉を聞いたのはいつだったか。忙しく暮らす毎日。時には、ねこじゃらし公園でほっとしてみませんか。

「ねこじゃらし公園」は 20 年前、地域の皆さんがワークショップに参加し、こんな公園が欲しいと願って作られました。

そして今も地域の人たちの手で守り育てられています。



### カレンダー

7月22(日)～31(火)

夏休みラジオ体操会

24(火) 防災部会

25(水) 避難所開設勉強会

(九品仏小 午前9～11時半)

28(土) 親子花火大会

(まちづくりセンター前)

8月 3(金)～4(土)

さぎ草展(まちづくりセンター2階)

4(土)～5(日)

ふるさと区民まつり(馬事公苑)

14(火) 定例理事会

28(火) 組織部会

●胃がん大腸がん検診日

7月31(火)、8月1(水)、8(水)、17(金)

●8月のPTA古紙回収はお休みです。

### 8月のふれあい会はお休みです

次回は9月1日(火)午後1～3時  
 簡単な手芸を予定しています。

### 『熱中症予防・ひとときお休み処』 が設置されました!!

暑い日に外出されるとき、公共施設等で気軽に休憩ができ、冷たい水が飲めます。7月から区内120か所に設置され、この地域には、次の2か所です。

- 九品仏まちづくりセンター
- 木目澤整骨院 奥沢6-22-14

「黄色いのぼり」が目印です。

ひとときお休み処  
 世田谷区

### 《お知らせ》

フリーマーケットの開催日が決まりました。

**11月4日(日)** 浄真寺参道

詳細は8月の回覧でご案内します。

出店ご希望の方はご予約ください。

6月号に、社会福祉協議会の会員募集と載せましたが正しくは会費募集です。お詫びして訂正いたします。

今後ともよろしくお願いたします。 編集委員

回 覧																		
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 第2回健康講座『心と体は呼吸と深く結びついている』

7月のふれあい会は本間先生の2回目の健康講座。今回も大好評で、会場は約60名の受講者の熱気で溢れていました。

本間先生の2回目の講座は、前回の復習から始まりました。普段何気なく行っている呼吸を意識することから、呼吸筋をじょうずに動かす実技へと移りました。

呼吸運動では「吸う筋肉」と「吐く筋肉」とが脳からの指令で交互に規則正しく動いているのですが、このリズムが乱れたり、老化によって筋力が落ちると、息苦しさを感じるようになります。

こうした時には、ゆっくりとした深い呼吸を意識して取り入れ、心を落ち着かせることが大切です。

心をゆったりと鎮める働きをする運動・音楽・香・環境等を取り入れて、より健康な生活を築くことを心がけましょう。《本間先生より「みなさん熱心で、いい雰囲気でした。」》



熱心に聞き入る受講者

《受講者の感想より》

- テーマに関心があり2回とも参加しました。充実した内容のお話でとても有意義でした。
- いま健康に不安はありませんが、呼吸筋ストレッチは続けてやってみたいと思います。
- 健康への関心が強いので、このような企画はこれからもやってほしいです。

## NEW 知ってお得な防災あれこれ 一災害時に生きのびるために-9

今回は、初期消火に欠くことのできない「消火器」の管理についてお話します。

### 1 消火器の管理について

消火器は設置してからの管理も大切です。一般には、安心してしまって、存在すら忘れられてその結果、いざという時に、役に立たない事になりがちです。

#### (1) 消火器の信頼性

消火器は決して安いものではありませんから、何時使うかわからない物にお金をかけるのは抵抗があるかもしれませんが、安物買いはせずに、規格に合ったものを選びましょう。

「消防法」が基準の元になりますが、判定は「日本消防検定協会」という団体が行っていて合格品には、消火器具の内容により「認定」または「鑑定」(NSマーク)の貼付を許可しています。これらのマークの付いた品であれば、先ず安心という事になります。

#### (2) 消火器の寿命

一般に家庭用は3～5年程度ですので、購入時に本体に添付されたシールで(使用期限)を確認しておくことです。消火器の寿命と関係するのが置き場所ですが、消火器自体を痛める、調理器具等の熱を直接受けるような場所、水がかかる場所、落ちた時に危険なばかりでなく、本体自体を壊す恐れのある高いところは、避けるべきです。

#### (3) 消火器の点検

消火器はメンテナンスフリーではありません。集合住宅などで建物に設置された消火器は建物の管理責任者に点検義務がありますが、一戸建て、または各個室で独自に設置するものの管理は自己責任になります。半年に一回は消火器のサビ、破損等の外観点検、更に「粉末式」は逆さにして、中で粉末がサラサラと落ちるかどうかが音を確認、「強化液式」は圧力ゲージの針が既定の範囲に入っているかどうか目視。これらは素人でも出来る点検です。

#### (4) 消火器の処分

使えなくなった消火器は一般ゴミとしては処分できないので、専門の業者に依頼します。通常は消火器の販売業者が有料で代行します。スプレー式の消火器は別扱いになるそうなので区役所・消防署等に相談して処理して下さい。消火器は、以前、爆発した例もあり、容器が傷んでいるものは取り扱いに注意して下さい。危険ですので、分解するなど絶対にしないで下さい。

今回は公設の「街頭消火器」についてのお話です。(伊藤)