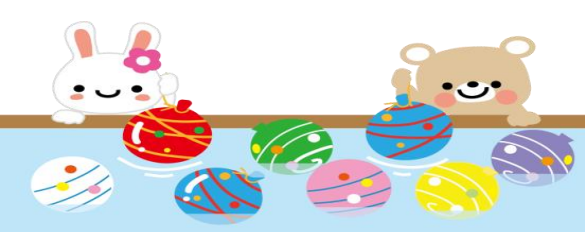




# 高清水談話室だより



忙しかったお盆も過ぎ今年も、秋祭りの時期がやってきました。大槌祭りが16日(宵宮)、17日祭 祭小槌祭りが18日に行われます。17日と18日は役場庁舎前のお祭り広場では郷土芸能も披露されますので、お出掛けしておおいに楽しんでくださいね！

**台風に注意！**  
今年も台風シーズンになりました。強風や雷雨などに気をつけて、家の周りの飛びそうな物はかたづけたりと対策を万全に願います。

## 災害にそなえる！9月1日は防災の日です！

防災の日は曜日に関係なく毎年9月1日となっています。近年地震だけでなく、地球温暖化の影響で強い台風や集中豪雨、竜巻などが急激に増加し、災害リスクが強まっています。災害はいつも予告なしにやってきます。いざという時のために自分や大切な人を守るために備えはとても大切です。あらためて防災について考えてみませんか？

### 日頃からの準備

#### ★非常持ち出しの準備

一般的に電気や通信や道路などのライフラインが途絶えた時に復旧するのに要する期間は3日間と言われています。そのため最低限3日間の非常食や水を備蓄しておく必要があります。

#### ★家族との連絡手段、避難場所の確認

地震などの大災害発生時は安否確認、問い合わせなどの電話が増加し電話がつながりにくい状況が数日間つづきます。「171」を活用して安否などを親戚などに伝えるためにも利用しても良いかと思います。

### 災害伝言ダイヤルの使い方

メッセージを残す **ガイダンスが流れます！** メッセージを聞く

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| ①171をダイヤル          | ①171をダイヤル        |
| ②「1」を(録音)を選ぶ       | ②「2」を(再生)を選ぶ     |
| ③自分(被災者)の電話番号をダイヤル | ③被災地の方の電話番号をダイヤル |
| ④メッセージの録音          | ④メッセージを再生        |

携帯会社の場合は災害伝言版を利用しても良いでしょう。災害は家族がそろっている時に発生するとは限りません。家族別々の場所にいる時に起こる可能性があります。連絡を取れない場合も考え、待ち合わせ場所や避難場所を話し合っておくのも大切かもしれませんね！



**祝 新校舎完成！**  
子どもたちが、まちに待った大槌学園が、やっと完成します。5年と6か月、長い月日がたちましたが、今月の末には、新しい校舎へお引っ越しです。今までは、子供たちの姿が見られたり、明るい声が聞こえたりして、いいなあと感じていましたが、その光景が見られなくなるのは、少し寂しいような気がします。これからは通う距離も増えると思いますが、事故等に遭わないように気をつけてほしいと思います！



住宅新築相談会  
9月11日(日)  
9:00~17:00  
役場1階  
コミュニティ総合  
支援員室前(休日窓口)

## 水分補給をしっかりとね！

まだまだ暑さが続きます。トイレに行くのを億劫がり水を飲むのを我慢したりしていませんか？

一日中、じっとしていても2500mlの水分が失われます。高齢の方は、のどの渴きを感じにくく、脱水になりやすくなります認知症のような症状が出ることもあるんですよ。のどの渴きを感じなくても、定期的にお水や汗を掻いた時などはスポーツドリンクを飲むくせをつけて、脱水予防を心がけてほしいと思います！

## 【過去と他人は変えられない】

「なんであんなことを言ってしまったらう？」「なんであんな人はそんなことをするんだらう？」と、悩んでしまうことはありませんか？ 私たちがストレスに感じて悩むのは、過去の出来事や人間関係のことが多いですね。でも「過去と他人は変えられない。自分と未来は変えられる」とは思いませんか？ 変えられないものを変えることを望むよりも、この先どうなったらいいか、自分自身に何かできることはあるか？とかんがえてみるのも方法のひとつではないでしょうか。おれんじ通信より