



次の日曜日・【7月4日】は

## 防災訓練

です。

当日は黄色いリボンを午前9時までに玄関先等、見え  
るところに掲出してください。

地震の想定と訓練の内容 雨でも実施



7月4日（日曜日）の午前7時10分に千葉県房総半島沖を震源地とする震度6弱の地震が発生しました。2丁目でも倒壊した家屋や家具などが転倒した家がありますので、まちを守る会の情報班が被害状況を調べています。火災は発生していませんが南西の風が強いので、火災情報にも気を配ってください。

今回の訓練は「黄色いリボンの提出」だけですが、災害時に一番必要なのは「ご近助力」です。

ご自宅に黄色いリボンを結び付けたら、向こう三軒両隣（\*）のお宅の掲示を確認して下さい。家具や電気製品の転倒などで怪我をして、動けない状態かも分かりません。班長さんが確認に回りますが、リボンが出ていない場合はまずご近所の方が声掛けをして上げてください。

3・11 東日本大震災の時を思い出して下さい。余震が心配でご近所の方々は道路に出て様子を見守りました。一人で家の中にいるのは怖いものです。ご近所同士の助け合いを実践してみましょう。

\*自分の家の向かい側の3軒と左右の2軒の家。親しく交際する近くの家。

# 夏のラジオ体操会

日時：7月21日(水曜日)～7月31日(土曜日)

8月21日(土曜日)～8月31日(火曜日)

いずれも午前6時30分より

場所：古山公園

(マスクの着用・手指の消毒・蜜を避ける)

コロナ禍で外出する機会が少なくなりました。そのため運動不足だけではなく、ご近所の方と話をする機会も減りました。まだ新型コロナの感染が心配されるときですが7月と8月の夏の間、古山公園で自治会とまちを守る会によりラジオ体操会を開催します。

家に閉じこもりがちになることで、認知機能の低下や虚弱(フレイル)、運動機能低下(ロコモ)等、健康面で多くの心配事が生じます。

厳しい暑さが予想されていますが、早朝はまだ爽やかさを感じる日もあります。お子さん、お孫さんと一緒にご参加ください。

体調の悪い場合は休んでください。

雨の場合は中止です。

