

消防通信



No. 2

～浜通り、元通り！頑張ろう双葉～

発行日：平成23年12月1日

発行元：双葉消防本部 総務課

所在地：川内村大字上川内字早渡11-4

電話：0240-25-8523（代表）

双葉郡民の皆様こんにちは、3月11日の大震災発生以来、8ヶ月に及ぶ避難生活を強いられ心身ともに疲労しておられるのではないかと存じます。これから先は、温暖な浜通地方でも寒さが一段と厳しくなる時期ですが、特に浜通りを離れ避難生活をされている方々にとっては、厳しい寒さとともに降雪への不安も大きいのではないかと痛心の思いです。加えて防寒のための石油ストーブなどの使用は火災発生の恐れもありますので大変憂慮しているところですが、皆様におかれましては十分にご注意頂きますようお願いいたします。

広域消防は現在も川内出張所と櫛葉分署に拠点を置き業務を継続しております。原発事故の影響は大きく厳しい環境下での消防活動ではありますが皆様が戻ってこられるその日まで、皆様が愛してやまない双葉地方を全員、全力で守り抜く所存ですので今後ともご指導、ご協力お願い申し上げます。

消防長 吉田繁雄

◇火災予防を心がけましょう！



空気が乾燥して火災が発生しやすい時季です。暖房器具等の取扱いには十分注意しましょう！

寝たばこをしない



◇住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

— 3つの習慣・4つの対策 —

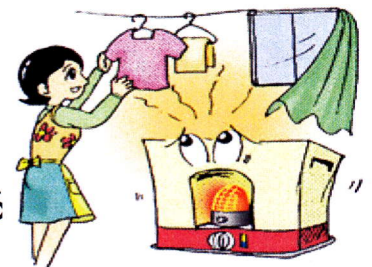
● 3つの習慣

- ・寝たばこは、絶対やめる。
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ・ガスこんろなどの側を離れるときは、必ず火を消す。

● 4つの対策

- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ・寝具衣類、カーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- ・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

ストーブの側では物を干さない



消火器の使い方、再確認。

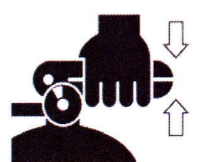
万一のために消火器を備えておき、いつでも使えるところに置いておきましょう。



1. 安全ピンを引き抜く



2. ホースをはずし火元に向ける



3. レバーを強くにぎる

◇自主防災組織を作ろう◇

東日本大震災発生時に、自助・共助・公助のうち一番、力を発揮したのが「共助」だったと感じている方もたくさんいると思います。



自主防災組織とは

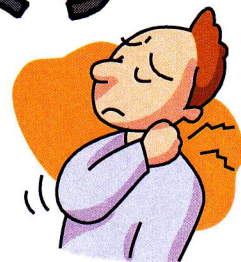
個人レベルでの防災意識を持ち、家庭内の防災対策などを日頃から行っていたとしても、災害発生時には地域全体として有効な対処ができるとはいえません。災害に対してまちぐるみで力を発揮するためには、地域住民による組織的な防災活動が必要です。

自主防災組織は、住民同士が協力して自発的につくるもので、地域防災活動の拠点になります。

健康だより

～救急隊より～

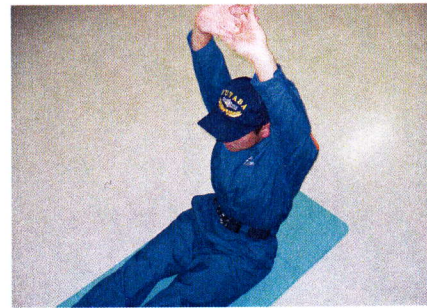
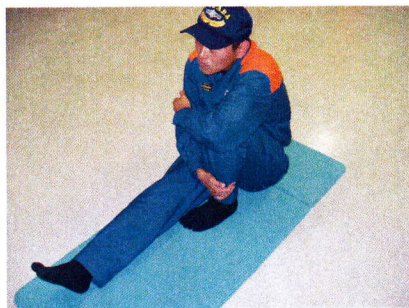
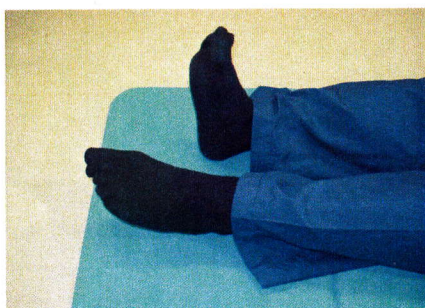
今回の生活目標



心身の健康と病気の予防について

慣れない生活が長くなり心身共に窮屈な生活が続くと血が固まりやすくなり、血管を詰まらせてしまうような病気になったり、気力体力の低下から活動性が下がり健康を損なう方が増えてきます。これらを予防するために少ないスペースで効果的に出来る運動を紹介します。

- ① 足首の曲げ伸ばし：ゆっくりと左右5回ずつ
- ② 膝の抱え込み：おしりや太股の裏を伸ばす。10秒間を左右3回ずつ
- ③ 全身を伸ばす：背伸びをするように5秒くらい伸ばし、脱力。3回繰り返す
- ④ 座って首を回す：時計回りと反時計回りを交互に3回ずつ
- ⑤ ゆっくり起き上がり、毛布や布団をたたむ、身の回りを整理・整頓する
- ⑥ 歩ける範囲で歩き、ゆっくり深呼吸する



全てを実施する必要はありませんし出来ることから行っても構いません。運動だけでなく、「ふくらはぎ」や「ふともも」のマッサージを行う「弾性ソックスを履く」なども有効な方法です。

ストレスにより健康だった方も体調を崩しがちです。元々体調が悪かった方や高齢者の方なら尚更です。我慢せず必ず周囲に伝えて下さい。「気のせい」や「皆同じ」と考えることは良くありません。お身体を大切にお過ごしください。

