

鷺の谷



第173号 令和6年4月1日発行

発行者 九品仏地区身近なまちづくり推進協議会広報部会
事務局 九品仏まちづくりセンター
TEL 03-3703-2341

鷺の谷の由来:1600年代 おくさわしんでんむら 奥沢新田村「鷺の谷」という旧小字の地名がみられる。

身近なまちづくり推進協議会事業報告

～さぎ草植え込み講習会～

緑化部会

2月6日緑化部会のさぎ草植え込み講習会を九品仏まちづくりセンター2階にて、開催いたしました。

参加者は22名、講師は尾山台在住のさぎ草愛好家大屋暁明氏。



あらかじめ、各テーブルに用意されたポットに、中粒鹿沼土、肥料小粒鹿沼土を入れて、

その上にさぎ草の球根を薄く10粒植え、また薄く土と水苔で覆って表面を平らにする。

帰宅後は丁寧に水をやり、防寒のために新聞紙でくるんで必ず戸外に置き、鉢に目印を挿して日射に対して同じ向きで管理する。また、夏の遮光、水切れや、蒸れ対策害虫退治、花後の球根育成にいたるまでをわかりやすく説明されました。

このさぎ草が開く頃、6/28、29には第32回さぎ草展が開かれます。この日の参加者の花が元気にそそいますように！

～健康を支える食生活～

健康部会

1月25日(木)九品仏まちづくりセンター2階にて、東京都消費生活総合センターから講師を招き実施。一般参加者16名、部会員6名が参加しました。

健康食品についてトクホと機能性表示食品との違いや、付き合い方の注意点、塩と油について摂り過ぎにならないための「ちょい変え」ポイント、低栄養(粗食)について「食事を抜かない」「水分を摂る」「体重キープ」を意識した食生活、高齢者が1日に必要なたんぱく質量の目安、低栄養予防の「ちょい足し」レシピをクイズも交えながら学びました。

低栄養は認知症原因のひとつでもあるので気を付けたいです。



講師のトークもとても楽しい講習会でした。

～「在宅避難のすすめ」の講習会～

安全部会

1月24日、安全部会の講習会として、何時起きてもおかしくない大地震に備えて「在宅避難のすすめ」を企画し、たくさんの参加者に集まっていただきました。

講師からは在宅避難するための準備から避難までを体系的に説明していただきました。

その要点は、在宅避難するには「安全の部屋」の確保が大切です。その為に耐震診断を受け安全を確認し、家具の配置を変え、転倒防止の対策を行い食料・飲料水の備蓄、家族の連絡方法の確認等の作業が必要になります。

避難所生活の大変さ、厳しさを避けて、在宅避難すると、ペットと一緒に暮らすことも考えられますので、ぜひ一考してみてください。



防災コラム その2

避難所での避難生活はストレスを感じることが多く、体調を崩す方が増加傾向にあります。いざという時に、在宅避難ができるように備えておきましょう。

① 自宅の安全確保

まずは被害を最小限に抑えるために自宅の安全対策を進めること！

自宅の耐震化 昭和56年(1981年)より前、今から43年以上前の基準で建てられた

建築物は検査をしましょう。世田谷区の耐震化支援の対象になる場合があります。

家具の転倒防止 建物が無事でも家具が飛んできたり、下敷きになったりすることがあります。

転倒防止器具を付ける、配置換えをするなどを積極的に行いましょう。

② 「震災時区民行動マニュアル」を入手しよう

「震災時区民行動マニュアル(マップ版)」は、震災時に取るべき行動の手引きと防災マップを合わせたものです。九品仏まちづくりセンターで配布しています。



震災時区民
行動マニュアル



耐震化支援



家具転倒防止