

NO. 23-06



# 秋葉台自治会会報



Eメール : 1976july1akibadai@nike.eonet.ne.jp  
 ホームページ : <https://akibadai.sakura.ne.jp/hp/>

メール

ホームページ

〒651-2224 兵庫県神戸市西区秋葉台 2 丁目 1-2 7 2

発行責任者 自治会長  
 秋葉台集会所 Tel 994-4583

## 親睦部

### 夏のラジオ体操開催しました

『おはようございます！！』

快晴の空の下、元気な声が木津小学校の運動場に響き渡ります。  
 軽快な音楽と共にラジオ体操がはじまりました。

7月30日～8月5日の7日間、春秋会の皆様のご指導、ご協力のもとラジオ体操が行われました。早朝にもかかわらず、老若男女たくさんの方々に参加されました。皆様、お疲れ様でした！！

連日の猛暑で熱中アラートなるものが発令され、外出もままならずお家で過ごすことが多いと思います。

ラジオ体操はお家にいてもできる運動ですので、毎日3分間のラジオ体操で運動不足を解消し、リフレッシュしてみたいかがでしょうか。

延べ参加人数	935人
がんばったで賞	144人



## 後援会

### 町内を歩けば・・・

9月1日は防災の日です。「災害に対する意識を深めること」を目的に昭和35年(1960年)に制定されました。きっかけは前年昭和34年【1959年】の日本の台風の中でも(史上最悪)と言われる伊勢湾台風です。9月1日の日付は、大正12年(1923年)9月1日に発生した関東大震災に由来しています。



災害が起きた時、同時に発生しやすい被害の一つに、大規模停電が挙げられます。もし停電したら、家電の中で不安が大きいのが冷蔵庫です。

### 停電時の冷蔵庫の対処法



#### ?停電になったら冷蔵庫はいつまで冷えているのでしょうか?

答えはドアの開閉が全くない状態であれば【2～3時間】冷気が保たれるそうです。

★冷凍庫も冷蔵庫と同じく、極力開閉しないことが望ましい。

★凍っている保冷剤が、冷凍食品の周りがあると冷凍食品の温度の上昇を緩やかにすることができます。

★冷凍庫には、あらかじめ保冷剤を入れておくといいですね。

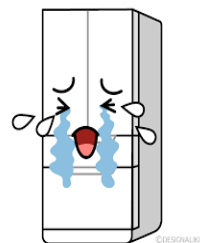
#### 停電から3時間を過ぎたあたりから温度は緩やかに上昇していきます。

⇒肉や魚などは調理して食べてしまうか、もし火がない場合は残念ですが処分するのがよいでしょう。

⇒野菜は冬場なら屋外でしばらく持つそうです。夏場は傷みが早いことを念頭に室内より日陰に置く方がよいそうです。

#### 水漏れにも注意しましょう。

冷凍庫内の霜や食材が解凍されることで、水分が出て床が水浸しになってしまうことがあります。普段から「ドレンパン(冷蔵庫の中から出る水分を受け取るトレイ)」に水が溜まっていないかチェックしておきましょう。



停電になったら、冷蔵庫のコンセントは抜いておきましょう。

電気が復帰した時の通電により、冷蔵庫の水漏れによる漏電の恐れがあります。

**災害対策に力を入れることが自分や家族の生命と財産を守ることにつながります。**

## 後援会

### 後援会防犯パトロール 9月の予定

9月9日(第2土曜日) 午前9:00～10:00 集会所に集合

※9月23日(第4土曜日)は祝日のためパトロールは中止します。

## 環境部

8月16日に、緑道に不法投棄があると理事を通して住民の方より通報がありました。現場を確認しますと、木津小学校近くの緑道に、金具のついたコンクリートブロック1個、植木の頂上部、1メートル超えの丸太、大理石のオブジェの一部などが捨てられていました。重たいものばかりなので、おそらく車で運んで投棄したものと思われます。

一つ一つは燃えるゴミと、燃えないゴミとして処理できるものですが、このような捨て方は不法投棄にあたります。不法投棄になれば、5年以下の懲役、あるいは1,000万円以下の罰金、場合によってはその両方を科せられる事もあります。

今回の不法投棄には、少なからず悪意が感じられましたので、交番に届けて現認してもらい、捜査追及を依頼しました。

くしくも、現場は防犯カメラのすぐ下でした。

最近では、防犯カメラも街のいたるところに設置されています。

悪いことはできないものですし、してしまったら後味の悪い思いもします。

もし、何かご存じの方がおられましたら、すぐに集会所までご連絡ください。

## ソフトボール部からのお知らせ

猛暑の時期が続きますが、元気で無理をせず、グラウンドで身体を動かしましょう。コロナの感染者は増加傾向です、個人で基本的な予防対策をお願いします。

### 9月・10月の練習日程

9月16日(土) 午前9:30～	9月30日(土) 午前9:30～
10月7日(土) 午前9:30～	10月21日(土) 午前9:30～

\* 学校内への車の乗り入れの際には、十分気をつけましょう。

## ふれまち

	ふれあいサロン
開催日	9月11日(月)
時間	10:00~12:00
場所	押部谷東地域福祉センター
協力金	100円(飲み物とお菓子)



## 敬老祝い品の配布

先月、押部谷連合自治協議会からの敬老祝い品について申請された方々に、今月各ブロック理事さんからお届けいたしますので、お受け取りください。  
おめでとうございます。



## 押部あんしんすこやかセンター (高齢者の総合相談窓口)

問い合わせ先：☎998-3020

## 介護リフレッシュ教室のご案内

今回のリフレッシュ教室は「椅子ヨガ」を行います。  
ゆっくりと深呼吸、ポーズをとりながら心と身体のリフレッシュ！  
皆様のご参加をお待ちしております。

日時：令和5年9月22日(金) 13:30~14:30

場所：押部あんしんすこやかセンター 1階会議室

内容：椅子ヨガ・情報交換 (10名程度)

講師：寺西 めぐみ 氏 (ヨガインストラクター・薬剤師)

対象者：認知症・要介護高齢者の家族とそのケアマネジャー

地域で要介護高齢者を支えているボランティア等

※風邪症状、発熱等体調不良の方は、ご参加をお控えください。