

8月のお知らせ・行事

57年ぶりの東京オリンピックが開幕！！
 前回は1964年10月10日に第18回
 オリンピック競技大会は東京で開幕
 しました。
 オリンピック・パラリンピックの選手を
 応援し、スポーツのすばらしさ、新しく
 加えられた種目などを楽しみましょう！



★ヨチヨチランド

日時 8月6日(金)10時～
 内容 「お出かけひろば」
 子育てセンターより、来
 られます。



ななちゃん健康アドバイス

★去年の夏、熱中症になった方の大半が屋内にいた！
 豊岡は気温、そしてなんといっても湿度が高いですね。エアコンなどを上手に利用し室温・湿度の調整を行いましょ。また、屋内では屋外に比べ水分摂取が疎かになります。特に、入浴後や起床時は脱水になりやすいのでコップ1杯の水分補給を心掛けましょ。



室温・湿度の調整
 気温：28℃
 湿度：50～60%

湿度70%以上は注意！

食生活の工夫

夏場おすすめなのが毎食に味噌汁をつける事や水分を多く含む野菜(きゅうり、トマト)をとる事です。「肌着を変えたくなる程度汗をかいた」場合は水と一緒に塩分の補給も！

水分・塩分を同時に取れる



水分と一緒に塩分も！

*心臓・腎臓に病気のある方、高血圧の方は主治医に確認の上対策を行いましょ。

お問合せ・申込は 竹野南地区コミュニティセンターへ 電話 48-0008

日	曜日	8月 活動・事業・センター貸館状況
8月5日	木	森本お花の会 19:30～
8月6日	金	ヨチヨチランド 10:00～
8月20日	金	おもてなし珈琲13:30～

- ・毎週月曜日 玄さん元気教室 13:30～
- ・毎週水曜日 食事サービス 9:00～11:30
- ・ “ ささえ愛通所サロンわいわいみ・な・み 10:00～15:00
- ・毎週木曜日 喫茶よつば／わいわいみ・な・み市場 10:00～15:00



NPO法人

わいわいみ・な・み 56号

2021.7.25

編集：NPO法人わいわいみ・な・み

豊岡市竹野町森本 984-1 TEL: 48-0008 (FAX兼用)

防災リーダー講座始まる

★但馬地域ひょうご防災リーダーとは？

地域防災の担い手となるリーダーの養成が、但馬県民局で行われます。講座内容は、防災行動や災害のメカニズム、災害情報の大切さなど様々なことを学びます。

平成30年には、南地区から5名の方が受講され防災リーダーになりました。

今年は、南地区からは女性リーダーの養成のため5名受講します。

防災活動や、被災した時の、避難所の運営は男性の役割と思われがちですが、避難所は私達住民が生活する場にもなります。

生活の場作りは、やはり男性では気づかない女性ならではの視点で作ること、高齢者や子ども、女性も安心して過ごせる場所になります。

*例えば

- ・子どものオムツ交換はどこですればいいの？
- ・女性の洗濯物を、どこに干せばいいの？
- ・赤ちゃんの泣く声が、周りの人に迷惑をかけてしまうのでは…
- ・高齢者の方は、トイレが遠いとシンドイ… などなど

性別・年代・家族形態などが違う、多くの方が生活するという事は、多方面の配慮が必要になるため、日頃から家族や家庭の中を切り盛りしている女性視点を、防災や、避難所に取り入れ、より安心して過ごせる場作りが行えるよう、人材を育成することを目的に受講します。

研修期間

7月10日～9月26日まで 全16コマの受講と、普通救命講習の3ヶ月にわたる講習期間ですが、受講者の皆さんよろしくお願いします。

今年の防災研修は、避難所について学ぶ予定です。

「みんな 仲良く 未来に向けて」



今現在の交通方法について話し合いを行いました。各グループからは「豊岡病院まで乗換なしで行けたら・・・」「玄関前まで、来てほしいなあ」「料金は、高いと困るなあ」など、以下のような意見が出ました。

《イナカーの現状を考えて、話合ったテーマ》

「イナカーを違う運行形態にしたら、こんな感じかな」という提案（あくまで意見を出すための、案）に対して
利用するにあたり ①運賃 ②運行曜日・時間 ③予約方法などについての意見と工夫

★床瀬谷線 グループ

- ①・乗る人数で運賃が変わるのは、ダメだと思う。
 - ・高くても使う人は使う。
 - ・乗る場所(距離)で運賃が違ってくる?
 - ・子どもも利用しやすいのか?
 - ・乗合するほど人は利用するのか。
- ②・運行曜日が決まっていれば合わせられる。
 - ・運行に合わせると生活スタイルも変わってくるかも。
 - ・床瀬から三原に行けるのか?
- ③・買い物の日、通院の日など設定したらしやすい。
 - ・予約するのは面倒。
 - ・自分が行きたいときに乗りたい。
 - ・買い物行きグループ、通院グループを作ってみたら乗り合せしやすい。
 - ・実際利用する高齢者の気持ちも聞いてはどうか。

★イナカーの通らない森本坊岡グループ

- ①・必要だから月に1回なら、2,000円くらいは出せる。
 - ・子供が利用するのなら、2~3,000円は高いと感じる。
 - ・利用は高齢者が多いから、高齢者に合わせた設定でいいのでは。
 - ・年会費制を取り入れて安くする。
 - ・車が大きいと運賃は高いのか?
 - ・乗り合せグループを作ったらいい。
- ②・曜日が前もって決まっていれば合わせる。
 - ・南全体の行事の時はどうする?
 - ・朝市や喫茶に行きたい人が、両方の谷にいるのはどうすればいい?
- ③・乗合は目的が違うと、不便になる?
 - ・高齢者の事を考えると予約は電話の方がいい。
 - ・乗り合いの提案を受付の人からしてほしい。
 - ・行きだけでも、乗り合せたらいい。
 - ・同時に5人以上の予約でも乗れる?



★三原谷線 グループ

- ①・あまり高いと高齢者は利用できない。
 - ・玄関まで迎えに来てくれるなら、今より多少高くても利便性が上がる。
 - ・乗り合せて安くなるのは嬉しい。 ・1回 1,000円は高い往復1,500円ぐらいなら。
 - ・タクシーだと1万円近くかかるので、それよりは安い。
 - ・病院には高くても行くが、買い物に数千円は出しにくい。
 - ・乗る場所で運賃が変わるのか? ・竹野南の中は同じ値段がいい。
- ②・今のイナカーと同じくらいなら、ええかな。
 - ・豊岡病院から帰る昼の便は、時間を考えてほしい。
 - ・買い物なら、曜日の指定があっても構わない。
 - ・週3便あれば、十分。
 - ・両方の谷が、利用できる日もいる。
 - ・診療所は、だいたい同じ曜日で行くので曜日指定は、可能。
 - ・利用が多い高齢者に合わせて考えたらいい。
 - ・利用者の大半は、診療所行きの人。
 - ・高校生の通学は両方の谷にあるが乗れる?
 - ・塾などは、今のところ親が対応できるので、バスでなくてもいい。
- ③・高齢者が大半なので、電話予約がしやすい。
 - ・行くときに帰りの予約をすれば、乗り合せやすくなるのでは。
 - ・豊岡病院だと、帰りの時間がよめないことも多い。
 - ・予約の時に、受付する人が乗り合せできる日や、時間を教えてくれるといい。
 - ・定員オーバーしたら乗れないのか?
 - ・予約するときに乗り合せられるか聞くといい。
 - ・乗り合せるのにグループ内の連絡ができるか?
 - ・乗り合せの時間調整難しいかな。

* 今後は、市役所、豊岡スマートコミュニティ、竹野南地区の区長会や住民の皆さんと、イナカーが無くなる前に新たな形で何らかの交通を残していけるよう検討を進めます。今後の動きは、住民の皆さんには、たよりを通じて、お知らせしていきます。私たちの交通を守りましょう!