回覧

「石神台ガーディアン」2019年12月報告

2019（令和元年）年12月22日
石神台ガーディアン代表　中野靖久
編集者　小野修司

1） 団員数

昼間合同巡回実施者：	２８名
夜間合同巡回実施者：	２３名
青パト巡回実施者：（同乗者を含む）	３名
以上のどれかの巡回をしている人数：	５１名

個人的に巡回している方70名を加えると、トータル121名です。
やはり夜巡団員が少なくなっています。　　団員募集中！！

2） 11月16日～12月15日の巡回実施状況

✓　**合同歩行パトロール （自分の住む丁目を中心に実施）**

	昼		夜	
	実施日数	延べ参加者	実施日数	延べ参加者
１丁目	３日	２４名	９日	３８名
２丁目	７日	４９名		４０名
３丁目	６日	１５名		２５名
全体	１６日	８８名		１０３名

今月の夜巡回は雨で1日出来なかっただけで9日間出来ました。寒い日とあたたかい日が交互に来るようで体調管理が大変です。

青色回転灯装着車によるパトロール　（石神台内を現在は2台の登録車で随時実施）
１２月度：実施車両数：２台　実施回数：１４回
延べ走行時間：１３時間５０分　　走行距離：９６．５km

3） 不審車両と区別するステッカーの表示について

	調査した夜間９日間			取りあえず９０％を目標にしていますので住民の皆様に更にご協力をお願いいたします。
	路上駐車台数	ｽﾃｯｶｰ有数	ｽﾃｯｶｰ有比率	
１丁目	３１台	２５台	８０．６％	
２丁目	１２台	６台	５０．０％	
３丁目	１５台	１３台	８６．７％	
全体	５８台	４４台	７５．９％	

最近では各丁目とも悪い数字となりました。特に2丁目は50％は残念な実績でした。
住宅地内で一時的に駐車する場合、不審車両識別ステッカーを入れるのは石神台のルールになっていますので是非、守って頂きたいと思います。

4） ガーディアンの気持ち

朝のラジオ体操を東公園で始めてから約2年半経ちます。

皆さん多少の小雨の時も集まり、木の下で体操や軽いおしゃべりを楽しんだりします。毎回のように参加される人、自分のペースで参加される人などいろいろです。朝、ラジオ体操に参加することで、1日のスタートが早くなり、時間が有効的に使えると喜んでおられる人も多いです。

最近ラジオ体操とほぼ同時刻か、少し早めに到着してサッカーの練習を始められる親子さんがおられます。伺うと、その少年は小学校4年生だそうです。サッカーウエアのいでたちで、かっこいいスポーツマンタイプのお父さんと二人で結構本格的な練習をされています。

公園ではラジオ体操の方達と半分ずつシェアーしながら早朝の約20分間、それぞれ運動やおしゃべりを楽しんでいます。

朝の美味しい空気を吸いながら季節の変化を感じられるのは、幸せだな～と思っています。

でも、運動をした後はご飯が美味しくて、つい食べ過ぎてしまうのが難点なんですよね～。

（「リンゴの独り言さん」より）

5） 大磯警察より

＊12月に入ってから「オレオレ詐欺」を初め特殊詐欺の電話が多くなってきました。電話を使った「オレオレ詐欺」はますます巧妙になってきました。どんな電話にも騙されないよう細心の注意が必要です。自分だけで解決しないで、まずご家族や、知人、そして警察などに相談しましょう。

＊年末年始は出掛けることが多くなります。火の始末、戸締りの再確認をしましょう。

6）編集部より

＊12月22日（日）は恒例の餅つきがあります。この餅つきは元々ガーディアンの行事でしたが13，14年前に時の自治会長の高橋さんが「自治会行事にしましょう」と言われて、自治会の行事になりましたがガーディアンがずっとお手伝いをしてきました。今年も文体から援助の要請がありましたから、ガーディアンの皆さんは是非参加して手伝いましょう！

挨拶で犯罪なくそう石神台

石神台ホームページ

https://ishigamidai.com　海の見える街　大磯町石神台　検索

大磯警察 生沢駐在所だより（ふれあいパトロールたかとり）は：

http://www.police.pref.kanagawa.jp/ps/69ps/69pic/69004_12.pdf

大磯警察 大磯駅前交番だより（おおいそ）は：

http://www.police.pref.kanagawa.jp/ps/69ps/69pic/69004_06.pdf

7）番外・付録・おまけ… 『災害が起こった時に…あなたが支援できること。』

前回は “心への影響”を書きましたが、
今回は “体への影響”です。

＊災害時には周囲が混乱しているため、動くに動けない状況が生じ、同じ場所にじっとしている事が多くなります。特に避難所では通路が確保されずに歩きにくかったり、つかまるものがない為、起き上がりにくかったりします。

このような動きにくい状況は生活そのものを不活発にしてしまい、いざ動こうとするときに体のいたる所に不都合が生じます。また、避難所では多くのボランティアが活動していて、彼らの献身的支援が高齢者の動きを抑制してしまう場合があり、より不活発な状況を促進してしまいます。

劣悪な環境下で過ごすことを余儀なくされた高齢者には、体力や免疫力の低下がみられ、風邪を引いたり胃腸炎をおこしたりと、体調を崩してしまう人が多く出てきます。特に持病や障がいを持っている人は注意が必要になります。

《参考》

＊“低体温症”：体温が奪われて起こる全身的な障がいで、その原因には、環境条件が極端に悪い場合と、病気や薬の作用、老化などにより体温の調節機能が低下している場合があります。

＊“熱中症”：高温や多湿の環境下で起こる全身の熱障害を熱中症といいます。高温多湿の環境にある避難所や、夏場の戸外での作業などは熱中症になり易いので注意が必要です。

※体への影響➡対応策

＊日中は極力座る生活をし、横にならない。
＊出来ることはなるべく自分でする。
＊役割を見出し、積極的に体を動かす。
＊熱中症や、排せつ障害の予防のためにも水分摂取はこまめに行い、脱水症状にならないように注意をする。
＊静かな落ち着ける場所を見つけて時々休息をとるようにする。
＊手洗い、うがいはこまめにする。
＊食事を工夫して、食べやすくする。
＊救護所へ行ったり、相談窓口で相談する等、早い段階での治療や薬の確保の対策をとる。
＊寒い時期には毛布、掛け物を余分に確保し、保温に心掛ける。

《まず、高齢者自身が注意しましょう！》

（日本赤十字社製 「災害時高齢者生活支援講習ハンドブックより」）