

## 7月18日(火)は 楽食の日です!

今月の楽食は「おやつ」です。蒸し暑い日でも“一つ摘まんでみようか……”と置いていただけるように「蕨もちとフルーツ」をお届けします。

おやつは無料です。一家庭に一つお届けします。

当日留守をされる方は、その旨をセンター受付(21-1600)に電話して下さい。

8月の「楽食」はお休みします。

## ラジオ体操を 始めます!

夏休みの朝、ラジオ体操で一日のスタートを切りましょう。学校でもらうラジオ体操の参加カードを持って来て下さい。スタンプを押します。

未就学の子供たちも、保護者が一緒であれば参加OKです。申し込みの必要ありません。

期間 7月24日～8月20日

場所 センター中庭

時間 毎朝7:00開始です

## 素晴らしいお知らせです!

溝口 さん

全日本卓球選手権  
マスターズの部で  
福岡県代表に選出

6月24日に開催された、「全日本卓球選手権大会マスターズ福岡県予選」において、卓球サークル所属の溝口 さん(71歳)が、ローゼンブントの部で予選を勝ち抜き、福岡県代表に選出されました。

溝口さんは、2年前に腰を悪くされて手術を受けられましたが、見事復帰、今回の成績をおさめられました。

来る10月27日～29日、新潟県上越市で本戦が行われます。美奈宜の杜、福岡県の代表として健闘されることを心から祈念します。

## グリーンコープの移動販売車が 来ています!

大雨の降った翌日、6日にも「元気カー」は久留米から下道を走って来てくれました。この日は町へ買い物に出ることが難しかったのでしょうか。5丁目～7丁目の方の利用が多く、2丁目に元気カーが来た時にはほとんどの品物が売り切れていました。

猛暑日でも、雨の日でも、毎週木曜日にはグリーンコープの移動販売車「元気カー」が来てくれます。

6丁目公園 11:15～11:40

5丁目公園 11:50～12:15

2丁目公園 13:40～14:00

美奈宜の杜の住民であれば、誰でも利用出来ます。貴方も是非一度利用して下さい。

## 美奈宜の杜は 安全でした!

今回の大雨による被害は、朝倉市始まって以来の甚大なものと思われます。杷木地区はもとより、美奈宜の杜に隣接する地区も大きな被害を受けています。

そうした中で、幸いにもこの美奈宜の杜に大きな被害が無かったことは有り難いことでした。2時間に230mmという大雨にもかかわらず、美奈宜の杜では1軒の浸水被害もなく、大きな土砂崩れもありませんでした。今回の大雨で、美奈宜の杜の安全が改めて立証された感じがしています。

しかし、今回のように幾日にもわたって天候が回復せず、買い物にも不便を感じると、日頃からの「備蓄」の大切さを実感しました。「せめて2・3日分の食料と水は備えておかないとナ」と、妻と話し合いました。

## 万が一に備えて、「備蓄」を心がけましょう!

少しネットを調べると、セット化された防災グッズはどれだけでも出てきましたが、その中で、「こんなものを備えておけば」と思ったものを紹介します。

- ① 現金(小銭も準備)
- ② カード・保険証コピー
- ③ ライト・携帯ラジオ  
電源・電池不要の手動充電式。3灯式LEDライト。ハンドルを回してスマホや携帯に簡単充電。本体への蓄電も可能なので、接続するだけでも充電可能。ラジオ、サイレン付。  
【ダイナモ多機能ライト】
- ④ 乾電池各種
- ⑤ 大小のポリ袋(50枚) 応急手当、水の運搬、調理、など他用途に。
- ⑥ 5年保存水 500mm×4 常温で5年の長期保存が可能な保存水。
- ⑦ 非常食 温めておいしく食べられるレトルト食品やフリーズドライ。せめて2日～3日分
- ⑧ カセットコンロ・ボンベ・マッチ
- ⑨ 非常用簡易トイレ 吸水性ポリマーが排泄物を固形化、臭いも消す。
- ⑩ レジャーシート
- ⑪ 軍手・ガムテープ
- ⑫ レインコート・長靴 やはり雨具は必要でしょう。
- ⑬ カイロ 手軽に暖をとれるカイロは必須

この街に来てよかった!



会報 NO162 号

H29.07.13

美奈宜の杜地区

社会福祉協議会

コミュニティ協議会健康福祉部会