

# 常盤台一・二丁目町会マンスリー

2024年4月号 No.52 Facebook: 常盤台一二丁目町会

TEL/FAX: 03-3969-8121

## 日頃から気を付けるべきこと … 総合防災訓練(3/10)より

9時に常盤台公園に集合。平和公園に場所を移し、板橋消防署の指導の下、晴天に恵まれ防災訓練が行われました。年初の能登半島地震の記憶も新しく、防災意識の高まりを受け多数が参加。

訓練内容は、(1)バーチャルリアリティ(AR、VR)を活用した防災訓練、(2)消火器を使った消火訓練、(3)放水訓練(ポンプ操法)、(4)消火栓を利用した給水訓練、(5)AEDを使った救命訓練。

最後に、板橋消防署・常盤台出張所長から、災害に備え、家中の安全対策が大切との話がありました。具体的には、

- ア. 家の中に家具類を置かない安全なスペースをつくる
- イ. 出入口付近や通路には、家具や物を置かない
- ウ. 寝室にはなるべく家具を置かない、家具の配置を工夫する
- エ. 家具類の転倒・落下・移動防止対策とガラスの飛散防止対策をする(つっぱり棒、粘着シート、飛散防止フィルムなど)

また、日頃から住民間のコミュニケーションを図る、防災対策が重要であるとのことでした。



平和公園に多くの参加者



消火器を使った消火訓練



消火栓から給水訓練



AEDによる救命訓練

## 第37回桜まつり 3/24(日) 天候にめぐまれ5年ぶりにフル開催

コロナ禍を越え5年ぶりで第37回常盤台桜まつりが平和公園で行われました。気温の低下で、桜の開花が見られなかったことは誠に残念ですが、久しぶりの本開催に多くの人が集まりました。イベント会場では、坂本健区長をはじめ主賓の挨拶の後、神明ばやし、日本舞踊、大抽選会などの式典が行われました。焼きそば、お菓子なども模擬店も大繁盛でした。設営、交通整理、ゴミ回収等に当たった町会役員の皆さん、お疲れさまでした。



第37回常盤台桜まつり



神田流神明はやし



日本舞踊



模擬店



桜もちで桜を楽しむ人も



坂本健区長、岩崎会長、中村区議他

### コラム：あずきのおんこのはなし(十) 健康への効用②：便秘解消(その二)

前回のコラムで、「小豆には、小腸で分解されずに大腸まで届く食物繊維が多く含まれており、そのため、便秘解消に効果がある。しかも、水に溶けない不溶性食物繊維がごぼうの約5倍、さつまいもの約9倍と豊富である」と述べました。

厚生労働省 e-ヘルスネットでは「食物繊維は小腸で消化・吸収されずに、大腸まで達する食品成分。便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています」としています。また、「食物繊維は現在、多くの日本人が不足気味で、まずは一日あたりプラス3~4gを目標に、積極的に摂取することが勧められる」と述べています。そして、「1食あたり摂取する量の中に食物繊維が2~3gも含まれている食品」のひとつとして、「あずき」をあげています。小豆(あずき)の便秘解消への効果は間違いなさそうです。

(出所：便秘解消 | あずきについて | 井村屋株式会社)、厚生労働省 e-ヘルスネット)



桜まつりの桜もち



上質な白小豆の松最中