

地震発生！ その時どうする？

防災意識、
忘れてませんか？



お問い合わせ 防災危機管理室 ☎876-1234(内線2021)

地震発生時の 行動パターン(抜粋)

※「自分の身を守ること」を優先に行動する。

(発生時)

- ・机の下などへ。倒れてくる家具や落下物に注意すること。
- ・可能であれば火の始末をする。無理はしない。
- ・ドアや窓を開けて、脱出口を確保する。
- ・(建物が変形して開かなくなる恐れがある)

(発生後1～2分)

- ・出火していたら初期消火
- ・家族の安全を確認
- ・靴を履く。(ガラスの破片などから足を守る)
- ・非常持出品*を手近に用意

(発生後3分)

- ・近隣の安否や出火を確認
- ・(特に一人暮らし高齢者など災害要援護者がいる世帯には積極的に声を掛ける)

(発生後5分)

- ・ラジオで情報を確認
- ・電話はなるべく使わない。
- ・家屋倒壊などの恐れがあれば避難する。

※避難の際は行き先を玄関等に残しましょう。

*非常持出品

懐中電灯(予備電池も)、貴重品(現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証など)、非常食、水(缶詰や乾パンなど火を使わないもの。水はペットボトルで)、救急医療品、携帯ラジオ、その他(下着類、ティッシュ、ライター、ナイフなど)

東京法規出版「みんなの防災ガイドブック」より引用

大規模な災害時には、防災機関が多数の被災者に対し迅速に対応することは非常に困難となります。発生直後は、地域住民による人命救助や初期消火活動などが被害の軽減につながりますので、協力ください。

(阪神淡路大震災では救助された方の約80%は、家族や隣人によって救助されました。)

また、過去の地震での死亡者は、家具の転倒により圧死する方が多数を占めています。家具の転倒防止も含め、防災対策をお願いします。

沖縄本島近海地震
昨年2月27日午前5時31分に起こった「沖縄本島近海地震」では、最大震度5弱(浦添市震度4)を記録しました。また、その約10時間後には地球の裏側にあるペルーで大地震が起き、沖縄本島地方では二日連続で津波警報が発令されました。

あれから一年、その時感じた防災への意識、忘れてはいませんか？

「沖縄で大地震は起きない」は間違い！
琉球大学の中村衛准教授は、「琉球海溝でも、断層すべりが

有り、大地震が起る可能性がある」と話しています。

また、防災科学技術研究所の地震予測地図をみると30年間に沖縄本島で震度6弱以上の揺れに見舞われる確率は4～18%となっており、全国的に見て平均値より高くなっています。「沖縄は地震が少ない」は、過去の記録が不十分であったことも影響しており、大地震が起る可能性は「全国で最も低い」ということはありません。

(琉球大学 中村衛研究室ホームページより引用)



浦添市総合防災訓練
1月30日、防災関係機関相互の連絡体制を確立し、災害応急対策の迅速化や市民啓発を目的として、西洲三丁目で総合防災訓練が行われました。

当日は気温も低く、強風が吹く中での厳しい訓練となりましたが、自治会、保育園等も含めた38の参加機関・団体約300人が参加し、震度6弱・大津波警報発令というシミュレーションで災害時における連携・行動確認が行われました。

継続は力なり!!

生きいき100歳を目指して vol.18

ピラティス体操で元気に長生き♪



問い合わせ 地域支援課 地域支援係
☎876-1234(内線3531・3532)

(10月に開催されたピラティス体操体験会の様子、市役所1階ロビー)

「年を重ねることに若返り、きれいになる」、そんな風に過ごせたらと思いませんか？

ピラティス体操は、体の奥の筋肉「インナーマッスル」を意識して、椅子に座りながら楽しく運動します。

浦添市では、「生きいき100歳」を目指して、9つのピラティス体操サークルが活動しています。骨盤周辺の筋力を鍛えることで、尿漏れ防止や腰痛の予防改善など、しなやかな体をつくり、転倒を防止します。ピラティスを続けることで、「姿勢が良くなった」、「尿漏れが治った」など、うれしい声が多く寄せられています。また、体を動かしながら脳のトレーニングも行います。体を動かす気持ち良さや手と足が自分の意思とは異なる動きをすることから、会場は楽しい笑い笑顔にあふれています。

今回は、「上野なかよし体操クラブ」の代表を務める、饒平名さんにお話を伺いました。

元気で長生きするために
「ピラティス体操を始めて1年がたちます。以前は、首や腰、膝が痛かったのですが、体操を続けることで、痛みが和らぎ今は歩くときにも痛みを感じなくなりました。年を

あなたもピラティス体操をしてみませんか？

場 所	日 時	参加費	問い合わせ
仲間自治会館	毎週金曜日 午後2時～3時	1か月 500円	浦添中学校区地域保健福祉センター ☎874-3878
浦添市かりゆしセンター	毎週水曜日 午後2時30分～3時30分	1か月 1,500円	ピラティスサークルひまわり 代表:金城マリ子 ☎877-2728
浦添市地域福祉センター	毎週金曜日 午後2時～3時	1か月 500円	生きいき体操サークルうちま 代表:大城トミ ☎874-2394
マチナトタウン自治会集会所	毎週金曜日 午後2時～3時	1回 100円	生きいき体操マチナトタウン マチナトタウン自治会事務所 ☎876-5623
港川崎原自治会集会所	毎週火曜日 午前10時～11時	1回 100円	生きいき体操港川崎原 代表:比嘉栄幸 ☎877-7457
宮城公民館	毎週水曜日 午後2時～3時	1回 100円	宮城ピラティス体操友の会 代表:金城理恵子 ☎874-3305
上野自治会館	毎週木曜日 午後3時～4時	1回 100円	上野なかよし体操クラブ 代表:饒平名野枝 ☎875-2843
緑ヶ丘自治会館	毎週木曜日 午後1時30分～2時30分	1回 100円	緑ヶ丘体操クラブ 代表:與那城蔵 ☎878-7504
県営経塚団地自治会集会所	毎週日曜日 午前10時30分～11時30分	1回 100円	健康8・8クラブ 代表:志良堂勝子 ☎876-3861



上野なかよし体操クラブ
よへな
饒平名さん

取ると、年々体力が落ちるのではないかと心配していましたが、体操のおかげで今年は去年の体力を維持できてうれしいです。まだまだ少ない人数ではありますが、徐々に参加者も増えてきて楽しく体操の時間を過ごしています。元気で長生きするために、これからも無理せず続けていきたいと思っています。」

**ピラティス体操
サークル合同研修会**
地域支援課では、ピラティス体操サークル合同研修会の開催を予定しています。ピラティス体操考案者の永渕悦子先生によるピラティス体操の実演も予定しております。興味のある方、体験してみたい方は上記の地域支援課までお問い合わせください。

日 時 平成23年3月28日(月)
午後2時～5時
場 所 浦添市役所9階講堂