

# お知らせ

第519号  
令和3年(2021年)  
3月1日  
幸手東武団地自治会

## 第4回班長会議について

埼玉県を含む1都3県の緊急事態宣言下での外出自粛要請等の期間は、3月7日(日)迄となっていますが、新型コロナウイルス感染者数の動向は依然として高止まりの様子です。その様な中で一堂に会しての第4回班長会議を開催することについては慎重でなければならないと判断します。そして、ワクチン接種が始まりましたが、暫時年齢相応に接種できるまでの間、もうしばらく3密での会議は控えることが肝要かと考えます。そこで、第4回班長会議も先の第1回から3回の班長会議同様、書面による議決方法を採用させていただきます。

班長各位をはじめ、会員各位のご理解とご協力の程お願い致します。

班長各位への議案書と議決書の配付は、3月14日(日) 予定です。

## 自主防災細則改訂委員会 WG 進捗状況報告 (2021年2月)

グループ名	活動内容	グループ会議開催日
WG リーダー会議	オンラインによるリモート会議開催。参加者7名(リーダー4名、サブリーダー3名)。議題は各グループの成果物を一つに取纏め製本すること、製本を全会員へ配付のために令和3年度定期総会の議案とすること等について検討。	2/13 開催 次回開催日未定。
(WG1) 細則改訂	コロナ禍につき、2/12 開催予定を中止。事前配付の自主防災細則と自主防災活動要綱の改訂資料については、ほぼ完成と見なすとの各委員の見解。緊急事態宣言解除後に最終確認予定。	次回3/中旬 開催予定。
(WG2) 防災マップ	活動報告書作成済み。	
(WG3) タイムライン	答申書を提出済み。	
(WG4) 連絡体制	連絡体制, 連絡網, 要支援者, 防災無線, 備品・備蓄品に対する検討の総括を実施。連絡網のシミュレーション実施は緊急事態宣言解除後に実施の予定	2/14 開催 次回3/中旬 開催予定。



## 自主防災細則改訂委員会 WG 報告書概要の紹介

各 WG からの報告の概要を順次紹介します。  
今回は「防災マップ」グループです。

### —防災検討テーマ「防災マップの作成」の報告—

地域防災マップとは、地域住民の皆さんが安全に避難するために過去に発生した災害の情報や避難場所までの避難経路、避難経路上の危険個所などを自らの手で地図に記述したものです。

幸手東武団地自治会の近隣の避難場所まで安全に避難できる避難経路を、幸手市洪水および地震ハザードマップ、幸手市内水ハザードマップ（浸水実績図）や活動期間中の令和2年9月4日に発生した集中豪雨による自治会内浸水実績などの情報をもとに、洪水時および地震時の避難経路を机上で設定し、設定した避難経路の適切性を「まち歩き」を行い確認しました。作成した防災マップは後日全戸に配布することにしております。

このお知らせでは、洪水時および地震時の幸手東武団地自治会近隣の避難場所への避難経路を設定するについて、ワーキンググループで確認した事柄を紹介いたします。日頃よりそれぞれの避難場所への避難をイメージし、防災マップなしに避難できるよう「まち歩き」を重ねましょう。

#### ■避難経路の設定にあたり

1. 一次避難場所の東武上高野公園、東武中央公園、自治会館広場からの避難経路を設定する。
2. 幅員の広い交通量の少ない道路を優先し設定する。
3. 電柱や送電鉄塔などの倒壊により避難経路の迂回が発生するが、避難経路の全てに渡り電柱の無い避難経路とすることはできなかった。
4. 道路に近接する建物のガラス、看板、テント等の破損・落下による避難障害の発生が考えられる。バス通りは極力避難経路を避ける。

#### ■洪水時の避難経路の設定

1. 避難場所の立地により浸水のなかった経路の選定は難しく、一部は浸水があった道路を止む無く避難経路としている。
2. 田んぼ道：ガードレール、フェンス等の落下防止設備のない道路が多い。道路に沿って水路が流れていればフェンス、ガードレールが落下防止と避難のガイドになる。



天神島橋からアスカルに向かって左側の農道を進む。フェンス、ガードレールが落下防止と避難のガイドになる。

### 避難場所：さくら小

- ・避難経路の全てに渡り浸水実績のない道路を避難経路としては設定できなかった。浸水した道路を安全に避難できるかの判断が重要になり、状況により避難場所を変更することになる。



### 避難場所：さかえ小

- ・正門への避難経路は、浸水実績のある避難経路であるが、道路が浸水し避難できなければ、

送電鉄塔を過ぎて左折、さくら小への農道

- 1) ヨークマート方向へ迂回し、高塚整骨院角の水路を渡りUR内道路を経由する避難経路。ヨークマート前の道路は歩車道分離だが歩道は狭く、橋を横断する斜路の勾配が急であり注意する。
- 2) 避難場所を変え、圏央道の側道を経由しウェルス幸手・アスカル幸手へ避難する。

### 避難場所：上高野小

- ・圏央道の側道は安全であるが、鉄道のオーバブリッジを昇降することになる。一般道は歩道が狭く東武鉄道の踏切を横断する。

### 避難場所：ウェルス幸手・アスカル幸手

- ・圏央道の側道を利用する避難経路。距離は長いが安全な避難経路。
- ・さくら小への避難の迂回避難場所としての避難経路。両側田んぼ道あり。

### ■地震時の避難経路の設定

- 1：夜間に避難せざるを得ない場合の街路灯の有無。圏央道の側道は街路灯なし。田んぼ道の街路灯も数が少ない。停電も考えられる。
- 2：ブロック塀、電柱、高木の倒壊による避難障害は避難経路を迂回することになる。



### 避難場所：さくら小

- ・倉松川に架かる橋（大堰橋：平成18年竣工、緑台歩道橋：平成14年竣工、天神島橋：平成10年竣工）の落橋のリスクは考慮していない。

圏央道側道からアスカルに向かう広い農道

### 避難場所：さかえ小

- ・圏央道の大規模な倒壊は考慮しない。部分倒壊等により避難できなければ、避難場所をアスカル幸手・ウェルス幸手に変更する。

### 避難場所：上高野小

- ・圏央道の側道は安全であるが、鉄道のオーバブリッジを昇降することになる。一般道は歩道が狭く東武鉄道の踏切を横断する。

### 避難場所：アスカル幸手・ウェルス幸手

避難経路A：さくら小への避難の迂回避難場所としての避難経路。田んぼ道。

避難経路B：圏央道側道の避難経路：距離は長いが安全な避難経路。



## 今月の報告はお休みです！ サークル活動の報告募集

サークル活動の報告を募集しています。

緊急事態宣言のため、自治会館での活動を自粛し、サークル活動を中止している状況が続いています。早期に再開されることを願っております。今まで報告されていないサークルは是非活動の内容紹介をお願いします。特に記載内容に制約はありませんが下記について紹介してもらえればと思います。

- ・活動の内容（何をしているのか？）
  - ・楽しいところ（どんな時に活動が盛り上がるか？など）
  - ・メンバーの様子（年齢層、初級・中級・上級向けか？など）
  - ・活動の経緯（いつから活動しているか？今までのサークルでの出来事）
- 気軽にご紹介をお願いします。

## 火の用心、防犯について

現在、緊急事態宣言のため、各区で実施している夜の防犯パトロールは中止しています。幸手市東武団地自治会の歴史は40年を超え、皆様のご協力により充実した活動が実施できていますが、40年以上の時間経過により、会員の高齢化・留守宅の増加・家屋、設備の老朽化の課題が増加し事故なども時々発生しています。自治会として、このような問題に対する対策の実施や呼びかけを行っていますが、会員各位におかれましても、家屋内の設備の確認・管理、夜間の戸締りの確認など、安全に対しての更なる注意をよろしくお願いします。

### ◇ 定例クリーン作戦 ◇

3月21日（第3日曜日）午前9時00分から（雨天の場合は3月28日）

1区：緑台公園    2・3区：中央公園    4区：自治会館広場

※清潔で自然環境溢れる住みよいまちにしていきましょう。

2月末までの状況では緊急事態宣言の解除になる時期は近いと思われませんが、まだまだ気が抜けない状態が続いています。マスクの着用などによる感染予防をとって参加してください。3月になり、いよいよ春らしくなってきましたが、寒かったり暑かったりで気温も変わりやすい時期です。体調管理には十分気を付けてください。ご協力よろしくお願いします。

※コロナ禍の影響による自治会活動の自粛状況により中止することがあります。自治会からの連絡などを確認の上、参加してください。



～身近に 気軽に 集まって～

**グリーン＊カフェ**

**飲み物&お菓子＊200円**

東武自治会館＊集会室

3月10日（毎月第2水曜日）OPEN13時00分～CLOSE15時

＊「暮らしの保健室」の健康相談

主催 みどり会

（幸手市社会福祉協議会 ふれあい・いきいきサロン参加）

## 手芸したり、おしゃべりしたり

東武自治会館  洋室

3月26日（第4金曜日）13時～15時

主催 手遊びの会

### ◇ 3月の行事予定 ◇

月 日	内 容	場 所	時 間
3月1日(月)	3月お知らせ、広報さって	毎月1日配布	—
3月13日(土)	会計監査	自治会館	10:00
3月13日(土)	定例役員会	自治会館	18:30
3月14日(日)	第4回班長会議「議案書配付」	(全班長へ配付)	—
3月21日(日)	同上、「議決書提出期限」	(区長へ提出)	17:00
3月21日(日)	定例クリーン作戦	公園、会館広場	9:00

新型コロナウイルス予防のワクチン接種がようやく始まりましたが、まだまだ自粛生活は続きそうです。もう一度健康を維持する対策を思い起こすことが必要な！と考え、資料を準備しました。参考にし、ご利用ください。

## 先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

### 動かない時間を減らしましょう

#### 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**  
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**  
ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**  
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



### しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**  
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。  
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



### お口を清潔に保ちましょう

#### しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- **毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！**  
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**  
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



### 家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**  
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**  
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



### 高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

フレイルとは、医学会関連団体が2014年に提唱した概念で、「Frailty (虚弱)」の日本語訳です。