

願いは「心豊かに生きたい」 合言葉は「助け合い起こし」

助け合い情報

平成23年7月1日 NO.82

いよいよ夏本番を向かえました。毎日暑い日が続きますが、
熱中症などには十分注意しましょう！！



先日災害ボランティア講座を長野市の市民防災センターで行いました。ここでは地震体験や消火体験ができます。

関東大震災の震度7のゆれを体験しました。

地震がくるとわかっていてもゆれの大きさにびっくり！あわてて机の下にもぐりこみ、時



間も40秒ということでしたがもっともっと長く感じました。机の上のものは落ちてきましたが、食器棚はちゃんと家具留めや扉が開かないようにしてあり、大丈夫でした。

地震はいつくるかわかりません。いざというときあわてないでいかにけがをしないようにしておくか（枕元に靴をおく・家具留めをしておくなど）がとても大切です。

そしてやはり災害時には近所の人の方が大きな支えとなってくれます。普段から近所のおつきあいを大切にしましょう！！

須坂警察署からのお知らせ

振り込め詐欺が長野県内で続発しています。須坂警察署管内でも6月6日須坂市内の女性宅に「携帯が変わった。会社の金を使い、浄水器を大量に購入したため、会社に金を返さなければいけない。90万円振り込んでほしい。」という電話があり、女性がお金を振り込もうとしたところ、銀行職員が不審に思って被害を防いだということがありました。

「風邪を引いて声がおかしい。」

「携帯電話番号が変わった。」

「会社の金に手を出した。」

「株に手を出して借金をした。」などの電話は振り込め詐欺です。すぐに家族や警察に相談しましょう。

普段から、家族で合言葉を決めておくこと。
決して一人で決めないこと。
自分で自分を守りましょう！！



暑い日が続きます。こまめな水分補給や休息を心がけましょう。節電も大切ですが、あまり過剰にならないように。快適に夏を乗り切る秘訣があったら教えてください！！

須坂市社会福祉協議会 助け合い起こし推進係
電話 245-1619 FAX 246-0054(須坂市春木町476-1)