



ヘルパー通信

NO.163 令和 7年 9月

朝晩は少し過ごしやすくなって来ましたね。
夜には虫の声も聞こえ、ぶどう、梨、りんごなどの
果物が美味しい時期になり、秋の訪れを感じるよう
になりました。今年は秋刀魚も豊漁みたいです。
寒暖差が大きく体調を崩しやすい時期で日中は
まだまだ暑い日がありますので、引き続き熱中症に
は充分気をつけてお過ごしください。

・・・赤トンボのお話・・・

♪ 夕焼け小焼けの赤トンボ～♪と歌にもでてきますが
「赤トンボ」という名前のトンボはいないのです。
様々な種類のトンボが大人になると体が赤くなることから
総称してそう呼ばれています。羽化したばかりの若い頃の
体は黄色で、成長する過程でオスのみ、赤く変化するの
です。オスがメスにアピールする為に綺麗な
赤色になるそうです。

ワンポイント！ ～日常からできる災害対策～

9月1日は防災の日。塩尻市でも、8月31日(日)に市民総合防災訓練が実施されました。当日の訓練内容と自らが取り組める災害対策を紹介します。

○ もし地震が来たら

～揺れを感じたら～

- ・身を守る動作の実施（約1分間）

～揺れがおさまったら～

- ・火の始末(火を消す動作)
- ・家族の安否確認(自宅にいる家族)
- ・避難経路を確保

～余震に備え、落ち着いて行動～

- ・電源ブレーカーを切る、戸締り、靴を履く、非常物品持つ、状況に応じて外に避難、隣近所で安否確認(救護、救助の要請)、隣組などで定めた避難場所へ避難。



身を守る動作とは？

- ① 姿勢を低くして
- ② 体や頭を守って
- ③ 揺れがおさまるまでじっとする

○ 日頃からの居室の安全対策

地震によって家具等が倒れないようにすることが重要。家具を固定する。居間や寝室には家具を置かない。低い家具にするなど、できる範囲で対策をしましょう。



漢字クイズ

何て読むでしょう？

- 1 蝗 2 飛蝗 3 蠨螂



ヒント・・・虫の名前です。



・漢字クイズ答え 1, いなご 2, ばった 3, かまきり