

令和八年三月号(第九十三号)

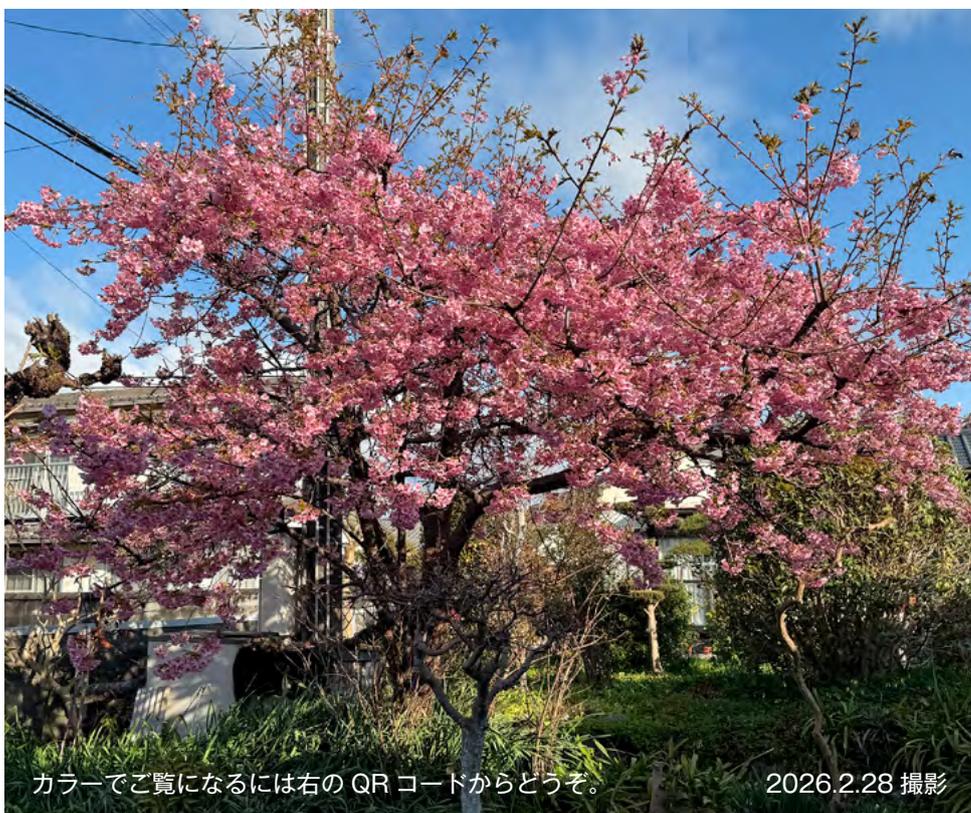
恵久美を元気にする会  
090-3184-4467

カラー版はこちら

春への想いを届ける桜

## 早咲きの「河津桜」が満開

ここ恵久美町田西にお住まいの郷田収史さん宅のお庭では、早咲きの河津桜が今まさに満開の時期を迎えています



カラーでご覧になるには右の QR コードからどうぞ。

2026.2.28 撮影

す。濃い桃色の花が枝いつぱいに咲き広がり、春の訪れを鮮やかに告げています。郷田さんによると「昨年は3月13日頃が満開でしたが、今年は2週間ほど早いですね。これも温暖化の影響かもしれません。樹齢は30年以上になりますが、毎年こうして咲いてくれるのがありがたいです」とのこと。長い年月を重ねながらも変わらず花を咲かせる姿には、自然の力強さと春への喜びが感じられます。



その花言葉は「思いを託します」。人々の春への願いや希望をそっと受け止めるように、やさしい彩りで庭の景色を包み込んでいます。

3月1日には、この桜の下で近所の方々が集まり花見会が開かれました。この日は快晴に恵まれ、やわらかな春の空にピンクの花が美しく映える絶好の花見日和。通りすがりにランニングをしていた女性が足を止め、摒越しに見える満開の桜をスマートフォンで撮影する微笑ましい場面もありました。お酒も進み、話も弾み、笑顔が広がるひととき。満開の河津桜を囲んで過ごす時間は、地域の人々の心をつなぎ、日頃のつながりや信頼をあらためて感じさせてくれる、あたたかな交流の場となっていました。

郷田さん「3月中旬頃まで花は楽しめると思いますが、花びらが春風にのって地面に舞い落ちる様もまた風情がありますよ」と言われています。皆さんも一度お散歩がてらぜひお出かけください。

(山本正司)

## ラジオ体操再開!

恵久美ラジオ体操会

昨年12月22日より冬季の左め休会となっていた恵久美のラジオ体操が2月16日より再開されました。約2ヶ月振りの再会となり「欠席者が多いのでは」と心配されましたが、ほぼ全員が集まり「起きたかな」「朝起きがルーズになつてやっぱりラジオ体操がないといかん」と、体操することの大切さを再認識。「早起きは三文の徳」と言います。何か思いがけないご利益があるかも。皆で一緒に体操を始めよう。(山本正司)



2026.2.19 撮影

# 「助かった命」のその先へ。 みんなで守り抜く、 避難生活の3つの鍵

災害から助かったあと、実はもつとも気をつけなければならぬのが「災害関連死」です。せつかく助かった命を、避難生活の環境悪化で失ってしまうことは、何としても防がなければなりません。その鍵を握るのが、「栄養」「お口のケア」「動くこと」の3つです。

## 1 お口の中を清潔に！

### 「誤嚥性肺炎」を防ぐ

避難所では水が貴重になります。すると、つい歯磨きを



後回しにしてしまいがちですが、これは非常に危険です。お口の中の細菌が増えると、食べ物と一緒に細菌が肺に入り込み、「誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）」を引き起こします。特にお年寄りや、飲み込む力が弱くなっている方にとっては、命に関わる病気です。

- 普段からできること 歯ブラシと一緒に、水がなくても使える「液体ハミガキ」や「口腔ケア用ウェットティッシュ」を備蓄しておきましょう。
- 避難生活で気をつけること 毎食後、少量のお水やウェットティッシュで口の中を拭うだけでも効果があります。

## 2 「食べられない」

### をなくす！

#### 介護食の知恵

避難所で配られるおにぎりやパンは、実は飲み込む力が弱い方にとっては、喉に詰まらせたり、むせたりする原因になります。バランスよく野菜やタンパク質

など多様な栄養素を食べられないことで低栄養になり、体力が落ちてしまう「負のループ」が一番怖いのです。ここで知っておいてほしいのが、「とろみ食」や「刻み食」の必要性です。

- 持っておきたい物 市販の「とろみ剤」を数パック持っておくだけで、お茶や汁物にとろみをつけて安全に飲むことができます。
- 周りが助けられること 避難所でお食事が進んでいない方がいたら、「飲み込みにくいですか？」と声をかけてみてください。キッチンバサミ一本あれば、おかずを小さく刻んで「刻み食」にしてあげることができ、それだけで食べられるものがぐんと増えます。

## 3 「フレイル（虚弱）」を

### 防ぐために動く

狭い避難所ですっきりしていると、驚くほど早く筋力は衰えます。これを「フレイル」と呼びます。一度落ちた筋力を戻すのは、お年寄りにとっては至難の業です。

- 本人が気をつけること

足首を回す、立ち上がる、少し歩く。出来る事を少しずつで大丈夫です。

- 愛媛 J R A T の存在 災害時には「J R A T」ジェイラット」というリハビリの専門家チームが避難所を巡回してくれます。彼らは、皆さんが動けなくならないよう、生活環境の整え方や運動のアドバイスをしてくれる心強い味方です。見かけたら、遠慮なく相談してください。ちなみに愛媛の J R A T は日本で唯一の D W A T（福祉支援チーム）との合同チームでも心強い人達です。

## 最後に、

災害時は誰もが余裕をなくします。だからこそ、普段からの「備え」と、避難所での「ちよつとした目配り」が、誰かの命を救うことにつながります。

「しっかり磨く、工夫して食べる、意識して動く」。

この3つを、ぜひ今日から心の片隅に留めておいてください。

恵久美防災士 小林裕介

## 恵久美資源再利用を

### 推進する会

恵久美環境部

日頃より資源ゴミ回収につきましてはご協力をいただき誠に有難うございます。

令和7年4月～令和8年2月までの資源ごみ回収実績をご報告いたします。

● 新聞	5540 kg
● 段ボール	44320 kg
● 雑誌・雑紙	15920 kg
● アルミ缶	18160 kg
● アルミ缶	730 kg
● 総合計	195400 kg
	273800円

## 【お願い】

収納コンテナへは、左記の指定された資源ごみ以外は決して持ち込まないようお願いいたします。

- 新聞 ● 段ボール ● 雑誌雑紙
  - アルミ缶 ● ミルクカートン
- ※アルミ缶の持ち込みの際には、潰しての持ち込みにご協力をお願いいたします。

環境部部长 山本正司