

バラバラにされればわたしたちは倒れる。団結すればわたしたちは立つ。

〈これから予定〉

●10月19日(土)
女性レク
アイリス愛知

愛知県職連合女性部しんぶん



あゆむ

第353号 (2024年9月)

発行 県職連合女性部

〒463-0016 名古屋市中村区竹橋町36-31

直通 052(433)7373

FAX 052(433)7393

FAXフリーアクセス 0120(930)340

<http://www.aichikenshoku.gr.jp>

E-mail josei24@aichikenshoku.gr.jp

発行責任者 井上陽子

2024年度県職連合女性部学習会「防災力UP講座」開催

防災・減災 まずは自助から



パワーポイントで説明する「防災ママきつぱた」所属の出口志穂さん

井上女性部長から、「本日のセミナーでは、『地域や自宅での防災に備えて』というテーマでお話いただきます。昨今では、地震や台風などの自然災害が頻発しています。これらの災害から身を守るためには、日頃から適切な防災対策を講じることが大切です。そこで、本日のセミナーでは、実践的な防災対策について学び、地域での防災活動や自宅での備蓄品の準備など、実際に役立つ情報をたくさんお伝えいたします。災害はいつ起きるかわかりません。だからこそ、今この瞬間から備え始め

東日本大震災や能登半島地震以降、いざという時の心配や不安を抱えて働く女性が増えています。日常的に防災の備え、家庭・職場・地域を守るといった基礎知識を学ぶため、7月20日(土)名古屋都市センターにおいて、県職連合女性部学習会として防災力UP講座を開催しました。

2024年度県職連合女性部レクリエーション

女性のためのセミナー&ランチ

日時 2024年10月19日(土)

セミナー 10:30~12:00

ランチ 12:15~14:15

場所 受付場所 アイリス愛知

セミナー アイリス愛知

ランチ クラシコ・クッチーナ・
イタリアーナ

内容 専門の講師によるメイク講座の受講と昼食会

参加費 500円

参加資格 県職連合女性部組合員・賛助会
(問い合わせ先)

県職連合女性部

052-212-8034

※ 詳細はチラシをご覧ください。

る必要があります。このセミナーが、皆様の防災意識を高め、安全で安心な生活を送る一助となることを願っております。」としました。

被災の経験から防災への道へ

講師の出口さんは地元京都で阪神淡路大震災を学生の時に経験されたことをきっかけに、防災・減災に興味を持たれ、防災士として、企業・学校・行政などの防災講座で広く活躍されています。

防災は日頃からの備えから

自助あつての共助、普段できていないことを災害時に行うことは難しい。平時から「自分でできること」「家族でできること」を実行し、災害に備えることを心がけて欲しい。



いとしました。

参加された女性組合員は、熱心に講師の話に耳を傾け、質疑応答や感想が共有できる講座となりました。

【参加者からの質問】

Q ペット（猫2匹）を飼っているが、災害にあつたらどうなるの？

A ペットは避難所の受け入れ状況によって、連れて行くことが難しい。

ご自宅が震災後も暮らせる状況なら、在宅避難が望ましい。

Q 地震がおきたら、マンションのトイレは使用できるの？

A 強い地震がおきた際には、共用の排水管が破損されている恐れがあり、下の住人の二次災害を避けるため、決して水を流さないようにしてほしい。災害用トイレを使用することが必要。

Q ポータブル電源でお勧めのものはあるか？

A ソーラーパネル付のリュックがあり、息子が高校に通っていた頃に愛用していた。スマホやパソコンなどの充電ができて重宝していたようだ。

8月8日の宮崎南部で震度6弱の地震が発生し、初めて※南海トラフ地震臨時情報として巨大地震注意が出されました。住んでいる地域や職場のハザードマップで、災害が起きたときの事前避難場所対象地域を知り、地震への備えを再確認することが必要です。

※ 南海トラフ地震情報
南海トラフの東側と西側で地震が時間差でおこるとに着目したしくみ。

ちょっとずつから始めよう！1週間分の備え

備蓄品からピックアップ

アルファ米もアルギン酸ナトリウム入りのものがあります。お湯で15分で食べられます。

加熱食は常温保存できるの！手作りお粥の方です。

アルギン酸27品 目太店のおライスケーキは、サクッと食べやすい、お手頃価格！

ポータブル電源もあれば便利！こちらはスマホ40回充電できます。

モバイルバッテリーは色々なタイプのものがあります。

非常食は1週間中食べ続けて使えます

明かりはヘッドライトやランタンがオススメです！

食べ物だけではなく、カセットコンロやボンベ、衛生用品など備蓄しているものもローリングストックを心がけると良いでしょう。いつの間にか使用期限がきていることもあります。キャンプやおうちの中で停電こっこと通して、実際に避難生活を体験してみる、備蓄品を使ってみるのが大切です。

災害が発生した場合、3日間は生存者の救助が最優先されます。そのため、支援物資の配給や救助が本格的に始まるのが4日目以降と言われています。3日間は、自分自身で何とかするよう、食料を確保しておくことが大切です。今後起きると言われている、南海トラフ大地震は、大きな災害になると想定されますので、できれば「1週間分の備蓄」が必要です。

被災者の方からオススメされた、洗眼薬！ホコリや砂が目にゴロゴロ入ります！

少しいきなり！いすよね。普段は880の後に使ったり、病気のときや産前産後に使えます。

小さなお子さん、障がいがある方や外国人の方にオススメなのが現金カードです。コミュニケーションを少して円滑にできるアイテム。

お家分のヘルメットは買えよう。お祈りタイプのものもあります。

傷品は各所に分散する方法！ご家庭に合った備え方・管理の仕方！

必要な数、賞味期限・使用期限を把握して！

寝袋など寝具はみんなが用意しよう！実際に使ってみよう！

いつも普通の時計ですが、こちらは液晶ディスプレイです。時計の電池の消耗は、ラールタイプのものがあります。

SOLの保温ブランケットはかさず軽くオスス！一度出しても、折たたえて使えます。

普段から読みの間を空けて、防災知識を身につけておきましょう。4時10分～3時の間に子どもにオスス！



ストレス解消は自分への褒美

何かとストレスの多い毎日ですが、皆さんはどのようにストレスを解消したり、仕事へのモチベーションを維持していますか。

私は社会人2年目となり、少しずつ日々の業務にも慣れてきましたが、突発的なトラブルや、自分の計画通りに業務を進められないことがあるとストレスを感じてしまうこともあります。

ストレス解消法は人それぞれあると思います。体を動かす、美味しいものを食べる、推し活、スポーツ観

戦、旅行、ゲームやカラオケという人もいるでしょうし、中には休日にはひたすら寝るという人もいるかもしれません。

しかし、こうして自分のためだけに休日を使える人ばかりではないとも思います。休日にたまった家事をこなしたり、自分より家族のために時間を使い、自分のことは後回しになりがちな職員の方々も多いと思います。



そんな方たちへの私のイチ押しは「自分へのご褒美」です。いつもより少し

高価なスイーツや、買おうか迷っていたコスメを買うなど、自分へのご褒美を準備しておくことです。これなら平日・休日問わず出来ますし、気持ちを上げることで仕事のモチベーションもアップします。他にも、気分に合わせてルームフレグランスを変えたり、お気に入りの入浴剤を入れたお風呂にゆっくりつかることなどもオススメです。私も



いろいろな種類の入浴剤を揃えてその日の気分を選んで

ています。このように自分へのご褒美をいくつか準備しておけ

茶葉からお茶を淹れてみませんか

ば、ひとつひとつの効果は小さくても大きなストレスとなる前に手軽に気持ちをリフレッシュできます。皆様もぜひ試してみてください。

海部福祉相談センター 箱井 遥名

水分補給にペットボトルの緑茶を飲んでいる方はたくさんいらっしゃると思いますが、お茶の葉からお茶を淹れている方はどのくらいいらっしゃるでしょうか。自宅に急須が無いご家庭が増えているとも聞きます。皆さんのご家庭はいかがですか。

ところで、暑い夏はひと手間かけて、ペットボトルよりもっと美味しいお茶を飲んでみませんか？

この時期は水出し緑茶がおすすめです。

作り方は簡単。1〜2Lの冷水ポットに大きじ1〜2杯くらいの緑茶の葉を入れ（お茶の濃



さは好みで！）、水を注いで冷蔵庫に入れて30分もすれば、水色もきれいな水出し緑茶のできあがりです。就寝前に作って冷蔵庫に入れておき、翌日いただいても大丈夫です（必ず1日で飲み切ってください）。水出し緑茶はカフェインが少ないため、就寝前に飲んでも眠りの妨げになりにくく、テアニンというアミノ酸が脳をリラックスさせるので、安眠の効果が期待できます。また、近年では水出し緑茶に含まれるエピガロカテキンが、粘膜系免疫に有効という研究結果も出ています。味も渋味が少ないので、渋いお茶が苦手な方にもおすすめです。

私個人としては、水出し緑茶にはかぶせ茶が美味しいと思います。

高級な玉露のように覆

いをかけて育てる茶ですが、玉露ほど高価ではなく、覆い香という独特の香りやまろやかな味が楽しめます。このあたりでは三重県の伊勢茶が有名でしょうか。

緑茶のペットボトル飲料は年々売上を伸ばして

いますが、日本の茶畑は減少しており、2050年には日本から姿を消してしまうのではないかと懸念されています。手間がかかる、ごみが

出るとのことですが、敬遠されてはいますが、茶葉からお茶を淹れてみませんか？



そして、涼しくなったらぜひ急須でお茶を淹れてみてください。きっと心身ともにリラックスできますよ。

25期日本茶インストラクターの女性組合員より



乳がん検診はどんな検査があるの？ マンモグラフィと超音波を解説



乳がんの検査と聞くとマンモグラフィと超音波（エコー）検査の2つが有名だと思います。今回はこの2つの検査についてお話していこうと思います。



マンモグラフィでは乳房のレントゲン写真を撮影して検査をします。マンモグラフィ検査では乳房を触ってもしこりがわからないようなタイプの乳がんを、小さな石灰化（白い点）として描出することに優れています。しかし、乳がんが乳腺の中に隠れてしまっているとマンモグラフィ上で見



つけだすのが難しい場合があります。このため、乳腺が多い乳房の場合は乳がんの発見が難しいことがあるのです。

超音波検査は乳房の表面に超音波を当てて、乳房内の様子を画像化して調べる検査です。超音波検査では、乳腺は白色に、乳がんの多くは黒色に写るため、乳腺の量に影響を受けにくいという特徴があります。このため、乳腺が多い乳房でもしこりの見落としが少ないと言われてい



ます。一方で、超音波検査では小さな石灰化の発見はとても難しいです。このようにマンモグラフィと超音波検査では見つけやすいものが異なっているため、どちらの検査が優れているかではなくお互いに補い合っているのです。

（がんセンター 羽場 愛）

短い梅雨が明けて、とても暑くなった7月20日土曜日、今年の女性セミナーは1面記事のとおり「防災力UP講座」として、防災士の出口志穂さんを講師にお迎えして行いました。夏休み始まりの週末ということで、少人数での開催となりましたが、講話の内容は具体的で、参加者の方々も熱心に質問をされ、アットホームな会が行えました。

当日の午前には、常任委員会を行い、秋に実施予定の女性部レクや、同時期に行う人事課との意見交流会においてどのような声を伝えていくかについて、参加者で共有しました。分会において、困っていることや、実現してほしいこ

女性部ってどんなことをしているの？

とを具体的に記載してくださり、のべ290件の様々なご意見をお寄せいただきました。

お忙しい中意見集約にご協力くださりありがとうございました。これらをまとめて、皆さんからの声として届けていきたいと考えています。

文末にまたまくだいようですが、女性部の三役をやってもいいよという方がいらっしゃいましたら、組合本部までお申し出ください。

心よりお待ち申し上げます。

（女性部長 井上陽子）

