さわやかメール

2022年8月10日(水) vol. 523　https://www.sawayaka-mail.com/
発行部数 12150部　発行所 ASA多摩センター・永山　〒206-0033 東京都多摩市落合1-20-10
フリーダイヤル0120-165-211／フリーFAX0800-800-3154

今月はなめらかでのど越しの良い
『手延べ五色ひやむぎ』や
真夏の塩分補給に…
『榮太樓塩飴』をはじめ、
名画シリーズのレインバッグカバー
『クリケット/サンフラワー』や、
くすっと笑える
『ラジオ体操柄タオル手ぬぐい』、
『NICI バンダキーリング』や
『恐竜おりがみ』など、
ご家族みなさんで楽しんでいただける
プレゼントがいっぱい！
たくさんのご応募お待ちしております♪
今月の締切は8月16日(火)です。

《八王子市 長池公園自然館より》

〈花王国際こども環境絵画コンテスト入賞作品展示会〉 あしたの地球をかんがえよう!

「世界のこどもたちが描く地球・環境・未来」というテーマで、環境について、子どもならではの視点で描かれた絵画コンテスト入賞作品の展示会。

○期　間：8/11(木)～9/19(月)　時間：9:00～17:00
○場　所：長池公園自然館 展示室2　○費　用：無料

おとなもこどももいっしょに!「段ボールめいろをつくろう!」

みんなで力を合わせて段ボールを楽しく再利用するイベントです。
テープでつなげたり、穴をあけたり…。大人も子供も自由な発想で、芝生広場に ひとつの大きな迷路をつくります。

◎日　　時：9/25(日)　9:30～12:00
◎場　　所：長池公園芝生広場　※雨天時は展示室2
◎集合場所：長池公園受付
◎対　　象：小学1年生～大人まで
　（未就学児参加不可・小学2年生以下は保護者同伴）
◎定　　員：20名　　◎費　　用：300円／1人
◎装　　備：汚れてもよい服　◎持 ち 物：軍手・ガムテープ

※8/15より予約受付開始　*キャンセルのご連絡は原則1週間前までに。

長池公園自然館　開館時間 9:00～17:00
八王子市別所二丁目58
TEL042-678-4616　FAX042-678-4647
HP http://www.h-yugi.org

新型コロナウイルス感染症予防のためご協力をお願いします。
社会情勢により中止になる場合があります。ご了承ください。

わたしたちの南大沢 川柳大募集

募集テーマ：「わたしたちの南大沢」
南大沢ってこんなところ、南大沢のここが好き、など、
5・7・5で自由に表現してみよう!
おとなもこどもも、どなたでも応募できます。
作品は**生涯学習センター南大沢分館**にて展示予定です。

応募期間：2022年9月15日(木)まで
展示期間：2022年10月8日(土)～10月23日(日)
応募方法：下記メールにて応募してください。
mcnet802@gmail.com
応募フォーム→
注意事項：作品の返却はしません。
応募用紙をそのまま展示します。
広報などで作品を紹介することがあります

【問い合わせ】はちまるサポート由木
042-670-9885
問い合わせフォーム→

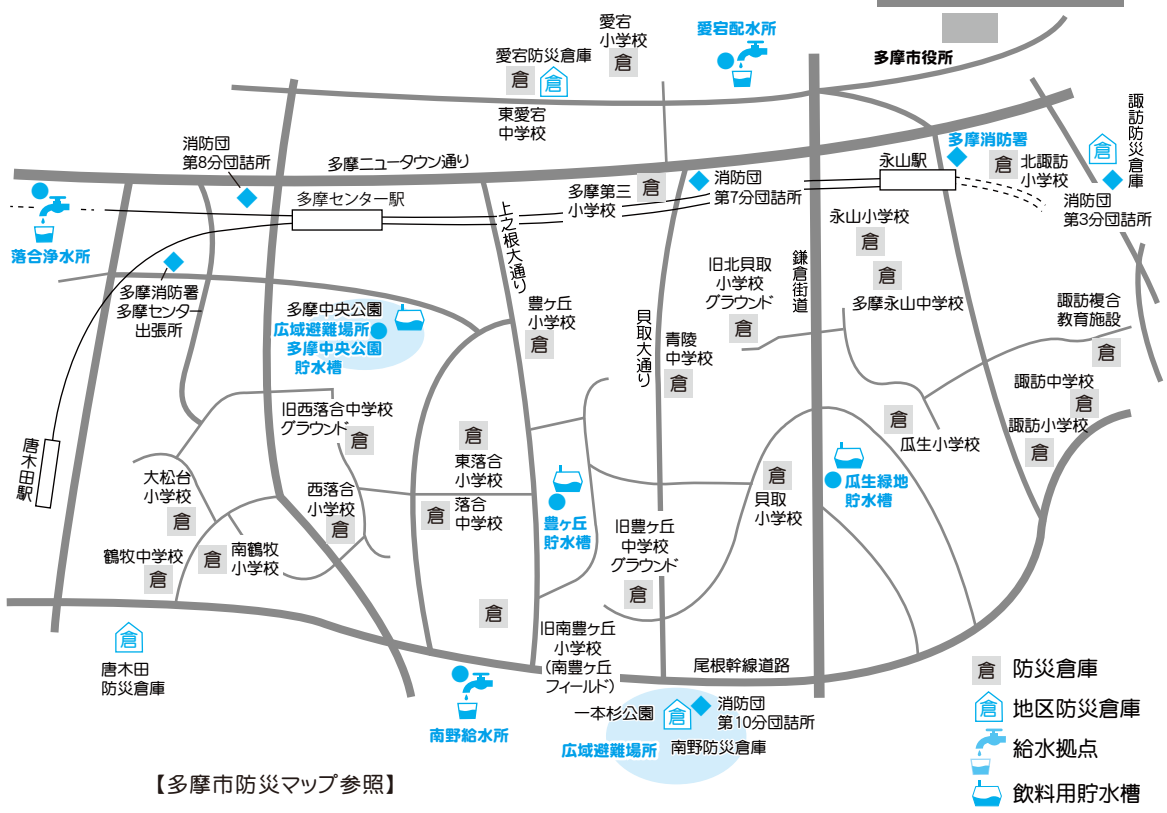
主催：南大沢コミュニティネットワーク　後援：八王子市教育委員会

お散歩の途中で…【特別編】

『暮しに役立つ防災マップ』(多摩市編)

多摩市の災害時の避難場所は、各小・中学校などです。
《普段から、避難場所までの経路を確認しましょう。》

災害対策本部
多摩市役所
多摩市消防団本部
電話375-8111



【多摩市防災マップ参照】

★こんな場所で地震に遭ったら・・・

一、繁華街
カバンなどで落下物から頭を守る。
自動販売機やビルの壁際から離れる。
垂れ下がった電線のそばには近づかない。

二、地下街
落下物に注意し、壁面などに身を寄せる。
あわてて出口に殺到しない。
火災発生時はハンカチやタオルで鼻と口をおおう。

三、デパート・スーパー
買い物カゴなどで頭を守る。商品棚から離れる。
エレベーターは使わない。

四、劇場・映画館
頭を保護しながら座席の間に身を隠す。
館内放送に従って避難する。

五、駅の構内
ホーム中央に行く。
万が一線路に落ちたらホーム下の退避スペースへ
避難する。カバンなどで落下物から頭を守る。

六、電車・バス
つり革や手すりにしっかりとつかまる。
途中で止まっても車外に出ない。

七、車の運転中
徐々に速度を落とし、道路の左側に停める。
避難する時には窓を閉め、キーはつけたまま、
ドアロックはしない。車で避難しない。

八、エレベーターの中にいたら
全階の停止ボタンを押し、最初に止まった階で降りて階段から避難する。もし閉じ込められたら、非常ボタンを押し続け、非常電話で救出を求める。

◉サバイバルウォーク(帰宅訓練)
大地震で交通機関がストップしたことを想定し、各都市から自宅まで実際に歩きながら、ルートや所要時間、休憩場所などを確認する。
自分の体力や必要な装備などが事前にわかる。
会社のロッカーには防災用品を用意しておく。

インフォメーション

《BOOKのご紹介》

最新刊
食糧危機のサバイバル
定価1320円(税込)

初回限定で
ペーパーウォッチがついてくる
※付録はなくなり次第、終了となります。

『最新刊 食糧危機サバイバル』を15名様にプレゼントいたします。ご希望の方は裏面の応募用紙またはHPからお申し込みください。

所長より特別プレゼント　応募 ★NO.1

7／30(土)朝日新聞朝刊【スポーツ×教育】のコーナーで取り上げられたサッカー日本代表のキャプテン『吉田麻也』選手(ドイツ1部シャルケ)。公立の中学、高校を卒業し、通訳も家庭教師も付けてこなかったのに、記者会見も英語でスラスラと答える独学で身に着けた勉強法とは…??? ◆義務教育中学3年間の英語はやはり大事なので、絶対に寝なかった。(笑)
◆エリック・クラプトンやマルーン5などの洋楽を聴いて歌詞の和訳を覚えた。スローテンポの曲がオススメ、小さい頃から吹替版の映画は見なかった。
◆高校からは、実践的なスピーキング習得のために、プレー中に学んだフレーズや言い回しをすぐに外国人の選手やスタッフに使った。
◆ハードロックカフェやパブに行って外国人と接し、なるべくネイティブに近い環境を作りリスニングの壁を克服。
◆語学に近道はないと思うので、単語の暗記も大事。インタビューを受けて気になった単語を携帯の検索履歴に残し、あとから見て→書いて→覚えるを繰り返す。今でも自作の単語帳を作っている。
◆サウサンプトンに移籍した当時、食事会場でイギリス人だけのテーブルに飛び込み、全く通じない英語をからかわれたこともあったが、一瞬の恥ずかしさは全然気にしない。そうしたミスが脳の刺激になって同じ間違いはしなくなる。恥なんてかいたもの勝ち！
◆英語が話せるようになるとチームメイトに「いや違う」「自分はこう思う」と反論できるようになった。イギリス人の代理人を付けてサウサンプトンの契約交渉をしたとき、怒鳴り合うくらいの喧嘩になった。海外で仕事をするには自分の意見を主張するのがすごく大事。
11月に開催されるFIFAワールドカップ、吉田選手の活躍が一層楽しみになるインタビューでした。

オミクロンBA.5の感染拡大が止まりません。検査を受けられずに自宅療養している方の人数を加えれば、感染者数の高止まりにはまだ時間がかかりそうです。まずは症状を冷静に判断し、オンライン診療で対応してくれる医療機関をあらかじめ探しておくなど、医療を守る行動も求められています。行動制限のない夏休み、外出時はメリハリをつけた不織布マスクの着用、室内ではエアコンと扇風機の併用、2方向の窓開け換気など、熱中症対策と必要な換気量の確保に努めましょう。

所長