

# おおぶち整骨院

TEL : 018-838-0309

ニューズレター

Vol. 30

2022年4月号



## 東日本大地震から 11年

4月号担当させていただきました加藤です。今回は秋田県でも最大震度5弱を観測した3月の地震をうけてのお話です。

東日本大地震から11年ということもあり、3月は地震のニュースを目にするのが多かったですが、なんとなく『もう大丈夫だろう』という思いからなんの備えもしない日々を過ごしていました。3月16日久しぶりに大きな揺れを感じ、私はただ揺れが収まるのを待つことしか出来ずベッドから動くことが出来ませんでした。幸いにも秋田県では亡くなった方はおらず他県に比べる被害は少なかつたのですが、これを機に何か備えておくべきだと思いました。

まず3月の地震のように寝ているときに地震がきたら、**揺れに気づいたらすぐ、布団をかぶって頭や身体を保護し、揺れが収まるのを待つ**↓揺れが収まっても余震に備え、帽子(枕をかぶったり頭にタオルを巻く)をかぶり、**頭を保護**。次に、**明かりの確保**です。家の各所の、取り出しやすい場所に、複数明かりがあると安心！おすすめは長寿命でコンパクトな「LEDヘッドライト」です。また**蠟燭やライター**の火を明かり代りに使うと、**余震やガス漏れで火事の危険があるので注意!** 備えあれば憂いなし!ご家庭の防災対策をもう一度確認していただければ幸いです。

**すぐできる 寝室の安全確認** NHK1

いつもの場所に寝転んで危険を探してみる

部屋の中のインテリアは地震で倒れたり落ちてくると考え、危ないところがないかチェック。

スリッパや靴の準備をすると安心

物が散乱する室内を素足で歩くのはけがにつながるため注意。

---

寝室に置く小物は割れない素材を選ぶ

メガネやつえ、携帯電話、抱っこひもなどは枕元に置く

時計や写真立てなどのインテリア雑貨は紙や布・シリコン製のものだと安心。

くらし創発 | より



## 人生で初めて 買ったもの。

すみっこぐらしが好きなのは皆さんもうご存知かと思いますが、最近すみっこぐらしくらい好きなものが出来ました!

それは、去年デビューしたばかりの7人組グループの『なにわ男子』です♡テレビやドラマなどにたくさん出演していて、見たことがある方も多いと思いますが、歌やダンスが上手いのはもちろんのこと、とにかくみんな可愛いです!今までジャニーズが特に好きだった訳ではないですが、今年の2月に発売されたばかりのライブDVDを人生で初めて買ってしまいました。アマゾンプライムでは、なにわ男子がデビューするまでのキセキが配信されているので是非ご覧ください(笑)



## すみっこぐらしのおもちゃを導入します👉

受付加藤の完全なる趣味ではありますが、すみっこぐらしの積み木をおもちゃコーナーに導入しました!最近はお子様だけではなく「すみっこぐらしが好き」だと教えてくれる大人の方も増えて大変嬉しいです(笑)お子様連れで来院される方も多いので、みんなで仲良く、大切に使うてくれたら嬉しいです。あえて積み木の写真は載せないで、おもちゃコーナーで探してみてください!



〒010-0918  
秋田市泉南2-10-20 ルーチェIF

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	9:00 \$ 14:00	●	●	9:00 \$ 14:00	/
15:00~20:00	●	●		●	●		/