# おしゃべりドットコム

http://www.sawayaka-mail.com
2005年8月25日（木） vol.116

## 『街のたより（番外編）』
### 防災の日に向けて…

『防災の日』とは？
一九二三年（大正一二年）の九月一日に起きた『関東大震災』の教訓を忘れず、この時期に多い台風への心構えをふまえて昭和三十五年に制定されました。

相次ぐ地震に不安がつのりますが、当店ではスタッフ全員が自主防災の意識を高め、地域への社会貢献に参加できるよう心がけています。万一の災害時には、チャットボード（店頭の伝言板）を有効活用し、地域の情報ステーションとして正確な情報をお伝えできるよう最善を尽くします。　所長

**「地震に対する5つの備え」**⇒はワンポイント情報

1. 住宅の危険箇所
   ◆家屋の耐震性をチェックし、危険箇所の修理や補強をする。
   ⇒耐震診断・改修に関する窓口：多摩市 住宅対策担当 TEL338-6817
   ◆家具、TV、パソコンなどを固定し、転倒や落下防止措置を考える。
   ⇒食器棚や窓ガラスにはガラス飛散防止フィルムを貼る。
   ⇒各部屋にスリッパをおく。
2. 家の周りの危険箇所
   ◆崖・ブロック塀、宅地造成による　よう壁・盛り土など周囲の危険な環境を確認する。
3. 避難場所・経路の確認
   ◆家族の一時集合場所（小中学校・近くの公園）や指定の広域避難場所(桜ヶ丘公園・多摩中央公園・一本杉公園)まで実際に歩いて下見する。
   ⇒避難時はスニーカーが必需品
   ⇒多摩市の防災に関する問合せ先：総務部防災課 TEL338-6802
4. 家族の役割分担
   ◆備蓄品や非常持出し品を置く場所を決めておき、必要なものがそろっているかどうか、食料・水の賞味期限・電池の使用期限などを定期的にチェック。⇒懐中電灯はすぐ使える場所に！
   ◆非常用品の持ち出し、呼びかけ、火の元の確認は誰の担当？
   ◆お年寄り・病人・小さなお子さんの担当は？
5. 家族への連絡
   ◆会社や学校などの連絡先、家族が離れ離れになった時に伝言を頼む人（遠方の親戚・知人など）を決める。⇒安否メモを貼る場所は？
   ◆伝言サービスの利用
   ⇒・NTTが提供する災害用伝言ダイヤル（一般電話・公衆電話・携帯電話・PHSから利用可）
   録音171＋1＋被災地の電話番号　再生171＋2＋被災地の電話番号
   ⇒・ｉモード災害用伝言サービス
   iMenuのトップページから災害用伝言板を選択
   ※・は毎月1日と8/30～9/5、・は毎月1日と8/23～9/5 体験利用可。

参考：東京消防庁ホームページ
朝日出版社/あなたの命を守る大地震東京危険度マップより

今月の『おしゃれガーデン』は裏面に掲載されています♪

## いまどきウォッチャー

### ♪知っておきたい「ダイエットミニ知識」…その3…

★ちゃんと食べてきっちりやせるダイエットがおすすめ
GI値の低い食材（60以下）を摂取する。（低インシュリンダイエット）
◆ GI値とは？：食材に含まれる炭水化物が血糖値を上げるスピードを表したもの。
GI値の低い食品は食べても太りにくくやせやすい。
ⅰ）野菜やきのこ類
ⅱ）海草類
ⅲ）栗・アーモンドなどの木の実類・豆類
ⅳ）精製していないもの（玄米・全粒粉など）
ⅴ）肉・魚・乳製品・卵もOK
脂肪分には注意！

**【ダイエット10か条】**
～コンビニ編～
① おにぎりは五目ごはんを
② サンドイッチならハムチーズか野菜
③ お弁当は幕の内かシャケ弁
④ 牛乳パックを買おう
⑤ フライドポテトはダメ
⑥ ジュースよりお茶
⑦ コーヒー・紅茶はストレートで
⑧ スナック菓子は禁物
⑨ にんじんジュースより野菜ジュース
⑩ ごぼうサラダはおすすめ

▼朝日新聞社発行『一番わかりやすい低インシュリンダイエット』より

### ♪言葉の意味　知っとこ

★靴の中に履くのになぜ『靴下』？
靴の下と言う意味でなく、「靴をはくための下ばき」という意味。

★『ビー玉』のビーって何の意味？
ポルトガル語の「ビードロvidro」＝ガラスに由来する。
ローマ字で書くとB玉ではなくV玉かも…。

発行所
◆ＡＳＡニュータウン永山◆
多摩市永山2-19-1
TEL042-374-3411/FAX042-371-1531
◆ＡＳＡ多摩センター◆
多摩市落合1-20-10
TEL042-372-5211/FAX042-373-3154
発行部数12000部

# おしゃれガーデン

さわやかメールで好評の『球根プレゼント』（9月号より再開）…昨年秋に当選された『チューリップ』（パーロット混合）を大切に育てていただき、5月末頃まで艶やかに咲いた様子をお写真でお送りいただきました。ありがとうございました。

2005年4月20日撮影
鶴牧　H様より

パーロット咲きとは？
花弁の周縁に深い切れ込みやねじれが入り、オウムの鶏冠に似ていることから命名。一重咲きの突然変異種。