

# 防災

## ひとロメモ



問合せ

総務課防災安全室  
☎ 47-180000

### 落雷に備える！

落雷は、送電設備に落ちて停電を引き起こしたり、家の近くに落ちて家電製品などに被害をあたえたりすることがあります。また、落雷による人的被害も決して珍しくありません。屋外にいる場合は、急いで安全な場所に避難することが大切です。日本海側では、冬の時期に多く発生します。十分に注意しましょう。

#### 雷の特徴

- ・周囲より高い場所に落ちやすい
- ・グラウンドなど開けた場所や山頂などでは人に落ちやすい。
- ・近くにある高いものを伝って落ちる傾向にある
- ・高い木の下は危険です。落雷による電流が木の幹や枝から人へ飛び移り、感電する恐れがあります。
- ・発達した積乱雲に伴い発生

雷は発達した積乱雲に伴って発生します。

次のような現象は積乱雲が接近している兆しです。

- ①真つ黒な雲が近づき、辺りが急に暗くなる
- ②急に冷たい風が吹く
- ③大粒の雨やひょうが降り出す
- ④雷の音が聞こえたり、雷の光が見えたりする

#### 雷から身を守る

- ・屋外にいたら  
近くの鉄筋コンクリートの建物や自動車、バス、列車など屋根のある乗り物へ避難しましょう。
- ・屋内にいたら  
木造家屋の場合は、すべての家電器具、天井や壁から1メートル以上離れ、部屋の中心で姿勢を低くしましょう。
- ・近くに安全な場所がないときは…  
姿勢を低く保ち、傘や釣り竿などの持ち物は自分の体より高く上げないようにしましょう。また、高い木の近くでは、すべての幹、枝、葉から2メートル以上離れましょう。



## ウォーターランド通信

■問合せ ウォーターランド南条 ☎ 47-3711

ウォーターランド.com

検索

☆ピックアップ教室で汗を流す！

○スリムアップウォーク(テール)

水中運動はエネルギーの消費量が多く、脂肪燃焼に効果絶大です。水の抵抗を利用した適切な運動でスタイルアップしましょう。

日時 毎週月曜日 午後8時10分～午後9時

毎週金曜日 午後7時～午後8時50分

講師 吉村 升男氏

○ステップサーキット(スタジオ)

踏み台昇降で有酸素運動と筋力運動を交互に行います。階段、坂道、日常生活で息切れを感じない足腰をつくり、血液サラサラで血管年齢も若返り、元気な体をつくりましょう。

日時 毎週月曜日 午後2時40分～午後3時20分

講師 高橋有希子氏

○ダイエットエアロ(スタジオ)

音楽に合わせて激しく動いて楽しく脂肪燃焼。ストレス発散にもおススメです。基本的な動きが中心で、初心者でもOKです。

日時 毎週木曜日 午後7時10分～午後8時

講師 中澤 千波氏

☆2月スタート！新教室で運動を始める

○はじめてさんの健康体操(スタジオ)

寒い季節。体がこわばっているなあと思われている皆さん、ちよつと教室をのぞいてみませんか？ひざや腰、肩が痛くても大丈夫。少しずつ動かしていきます。

日時 毎週金曜日 午前11時～午前11時50分

講師 三好 貴子氏

☆お知らせ

1月から3月の期間、毎週日曜日が休館日です。

正月太りを解消  
大作戦!!