VOL.85　2016年5月発行（隔月発行）

新宿HAHAha 倶楽部

小さな子どもを育てていると息がつまることもあります。
そして新宿で子育てなんて、と思われることも‥
でも、私たちはHAHAha と楽しく子育てしたい！
新宿のハハ達が目・耳・足で情報を集め発信します。
現在区内の児童館を中心に1,000 部配布中です。

☆メンバー募集中！☆
http://haha8.web.fc2.com/

災害に備える！
防災グッズの点検をしましょう！！

4 月 14 日から続いている熊本地震は、今でも強い余震がたびたび起こっています。被災地の皆様には心からお見舞い申し上げます。5年前、震度 5 強を一度経験しただけでも大変だったのに、何度も何度も起きる大きな地震に、被災地の方々はさぞつらいことだろうと思います。最近は、日本各地で地震が起きています。東日本大震災から5年。そろそろ備蓄していた非常食の期限が切れる頃なので、この辺でもう一度、防災用品を見直してみましょう。

今回は、防災に関する一言メッセージを集めてみました。「備えあれば憂いなし」ですね。

一応大きいリュックに防災用品を集めてあるものの、中身を見てみると、“え、これだけ？”という感じでした。そういえば、ティッシュペーパーやウエットティッシュなどの日用品は、取り出して使ってしまったも･･･。しかも食料用に入っていたカロリーメイトの賞味期限も過ぎているし、ダメダメの状態でした。もっと真剣に備えないといけないなぁ･･と反省しました。

やっぱりトイレが一番心配なので、簡易トイレを買いました。それに生理用品。常に余分に買っておく習慣をつけたいです。

災害支援としてはやはり地域の物を買って応援したいと思っています。銀座のくまもとプラザにぜひ行ってみたいです。

犬を飼っているので、ペット用も同時に揃えたいと思っています

実家が旧耐震の木造なので、密かに心配しているところです。できるだけ物を置かない部屋を作ってそこで寝起きするようにしないと、いざという時危険ですよね。

キッチンの棚の一つを防災用保存食品入れにしようと決め、水と缶詰を3日分程度入れました！あと、寝室に靴や底の厚いサンダルを置いておこうと思います。

インターネットで防災用品を探していたら、なぜか「売り切れ」。あ、そうか、熊本の方が買っているのかもしれない、そう思って今回は見送ることにしました。近くのスーパーで必要な品をそろえました。

ふるさと納税で熊本の各地域に応援納税して「返礼品は不要です」と申し出ることができるようになったみたいです。このような取り組みも活用できればいいです。

昨年秋全戸配布された「東京防災」という黄色い本を読みなおしました。もらった時は「なんだこれ？？」と思いましたが、ちゃんと読んでみると必要なことがたくさん書いてあります。まさに「保存版」ですね。
なくしてしまった人はここ↓でデジタル版を見ることができます。ぜひ一度読んでみてくださいね。
http://www.bousai.metro.tokyo.jp/book/main/index.html#

5 月の
フラッと講座

参加費
500 円

気まぐれカフェフラットは、ご近所に親しいお友達を作るためのカフェです。下記の講座の中から気になる講座があったら参加してください。「一度来たらまた来たくなる」そんな講座を開催しています。

時間はすべて 10 時～12 時です。

気まぐれカフェフラットとは、社会福祉協議会の助成金をいただき実施する、
地域のどなたでも参加できる講座型カフェです。

ストレッチ講座　5/16（月）

身近な道具を使って簡単にできる体幹ストレッチを紹介します。自分の体の声を聞き、すっきりした体になりましょう。

英会話講座　5/19（木）

オリンピックまであと 4 年。「英語を話したいなあ。」というニーズは高まっています。英語のレベルは問いません。とにかく喋ることで英語を話す度胸をつけます。

資格英語講座　5/17（火）

今年 10 月の英語検定合格を目指して、学習していきましょう。一人では続かない語学学習もみんなでやると楽しいですよ。

刺し子講座　5/23（月）

お針好き集まれ！！おしゃべりしながらチクチク、チクチク。みんなで刺し子を楽しみましょう。別途材料費が 2 回分で 1000 円程度かかります。

お問い合わせ＆講座開催場所

主宰：新宿 HAHAha 倶楽部
住所：新宿区早稲田鶴巻町 308
カーサスズキ 1 階（鶴巻小学校裏門前）
E-mail　yesuzuki@wish.ocn.ne.jp

皆様のご参加、
お待ちして
います！

ホームページ（http://haha8.web.fc2.com/）からも申し込みができます。
トップページの「フラッと講座」からお入りください。