

「消費生活センター」から身近な情報をお届け

カセットボンベのガス漏れによる事故について

寒い日が続いています。この季節、自宅で鍋などをする機会も多いと思います。その際、気をつけて欲しいのが「カセットボンベ」の取り扱いです。カセットボンベは、調理のほか防災対策の日常備蓄品としても推奨されています。しかし、製造から長期間経過したり、保管状況が悪かったりすると、ガス漏れが発生し、重大な事故を引き起こす危険性があります。

【事例①】

カセットボンベを使用中、大きな音がしたので取り外すと「シューシュー」と音がしました。

【事例②】

保管していたカセットボンベを、カセットコンロにセット

したところ、突然差し込み口辺りに引火し炎があがった。

「ガス漏れ」の原因は？

カセットボンベの気密性を保つため、内部にはパッキンが取り付けられています。このパッキンが劣化し、気密性が保てなくなることが、ガス漏れの原因と考えられています。

《事故を防ぐために》

使う前に製造年月日を確認してください。国内の製品は製造時期が缶の底に表示されています。使用する際は、製造年月日から長期間経過していないか確認してから使用しましょう。

困ったら、一人で悩まず消費生活センターに相談しましょう。

問 市民課消費生活センター ☎22-9122

高齢者の皆さんへ コロナ禍の今、適度な運動で健康に

新型コロナウイルス感染症により、家で過ごす時間が長くなると、高齢者は特に筋力が落ちて動けなくなったり気持ちが落ち込んで閉じこもってしまうことが心配されます。今月号では筋力が落ちていないか自分でチェックできる「指輪っかテスト」と自宅でできる体操を紹介します。

問 長寿介護課高齢者支援班(地域包括支援センター) ☎22-9133

「指輪っかテスト」で筋肉量を測ってみましょう

- ①両手の親指と人差し指で輪を作る。
- ②利き足でない方のふくらはぎの1番太い部分を力を入れずに軽く囲む。



筋肉が減っていくと歩く力が弱くなり、転倒や骨折しやすくなります。指輪っかよりふくらはぎが細い人は太い人と比べて**全身の筋肉が減ってしまう可能性が3倍も高い**ことが分かっています。

適度な運動をする習慣をつけましょう

寝たきりなどの要因になる転倒・骨折を防ぐために、動かない時間を減らし、毎日これまでより10分多く体を動かしましょう。高齢者の場合は、散歩やラジオ体操などがおすすめです。ただし、散歩をするときは人ごみを避けましょう。また、下記の自宅でできる体操もおすすめです。

○ひざの伸展

- ①いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。
- ②もとの位置までゆっくり戻す。



○ひざの屈曲

- ①いすの後ろに立ち、ゆっくりできるだけ深くひざを曲げる。
- ②もとの位置までゆっくり戻す。



※じっとしていると足腰の血行が悪くなり、疲労や腰痛、むくみにつながります。
 ※ふらつかないように、いすやテーブルをつかんで転倒に気を付けましょう。
 ※運動は筋肉の発達を促し、食欲増進や心の健康にも良い影響があります。また、抵抗力を高め、病気やけがの予防にもなります。

你好,平戸

vol.11

牛年(ニウニウニエン)

中国の春節、いわゆるお正月は旧暦のため、毎年日付が変わります。今年は2月11日(木)から17日(水)までの7日間が中国の春節休暇になります。日本と違い、中国の干支は、春節が来ないと変わらないのです。2021年、日本では1月1日から5年ですが、中国では2月11日(大晦日)までは子年で、2月12日(春節)から「牛年」(丑年)になります。

実は、十二支の序列は動物の日々の活動時間から決められたといわれています。たとえば、鼠が最も活発に走り回るのは「子の刻」(夜11時から深夜1時まで)の時間帯で、牛が反芻するのは「丑の刻」(深夜1時から3時まで)



国際交流員
丁睿朗
(ティ・エイロウ)
(中国出身)

ということ、牛「丑」は十支の中で2番目になります。中国では、牛に対して「奉仕の精神がある」「黙々と勤勉に働く」とのイメージがあります。また、中国語では「牛(ニウ)」という漢字は「すごい、立派」という意味もあり、「你(ニ)太(タイ)牛(ニウ)了(ラ)！」(君はすごいな!)という褒め言葉があります。

今年の「牛年」もどうぞよろしくお願いいたします。
 ※反芻…胃の中の食物を口に戻し、かみなおして再び飲み込むことをいいます。



問 文化交流課交流推進班 ☎22-9143