

ヘルシーライフ 足の「つり」を予防する

一段と暑くなり夏バテや熱中症など、体調管理が気になる季節ですが、皆さんは寝ているときや運動中に足がつった経験はありませんか？

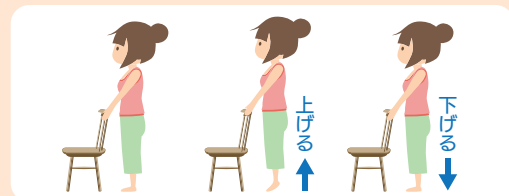
足がつるといのは、自分の意志とは関係なく筋肉が突然収縮して、けいれんを起こす状態で、ふくらはぎは特につることが多く「こむら返り」ともいいます。原因としては「冷え」「筋肉疲労」「ミネラルや水分の不足」などが挙げられますが、日頃からウォーキングやスクワット、カーフレイズ(かかとを上下させる運動)、ストレッチなどの軽い運動を行うことも予防に効果があるとされます。

スクワットは足を肩幅に開き、息を吸いながら膝がつま先と同じ方向になるように曲げていき、息を吐きながらゆっくりと膝を伸ばしていきます。立ち上がった後にお尻をキュッと

健康運動指導士
高齢者体力作り支援士
キネシオテーピング指導員
石田 しのぶ さん
東海村総合型地域スポーツクラブ スマイル東海などで活動中

締めます。太ももとお尻の筋肉を意識しながら行います。

カーフレイズは椅子などにつかまり、足を腰幅に開きまっすぐに立ち、足の5本指全体で立つようにゆっくりとかかとを上下させます。



自分で出来る回数から始めて、徐々に増やしていきましょう。終わったらストレッチをします。運動する気分じゃないときは、ストレッチだけでもOKです。適度な運動は夏バテ防止にもなります。毎日の生活の中に無理なく取り入れて、快適な夏をお過ごしください。

げんてん東海 地域だより

2018年夏季号

こんにちは
げんでんです



テラちゃん



ゲンくん

ごあいさつ

東海事業本部長
けん だ ひろ ふみ
剣田 裕史

皆さま、こんにちは。東海事業本部長の剣田です。

東海事業本部には東海発電所・東海第二発電所、地域共生部そして東海総合研修センターがあり、東海地区では現在原電グループ社員と協力企業を合わせて約1,100名が働いています。

原子力事業者として安全最優先で緊張感と責任感を持って業務運営にあたるとともに、地域の視点に立ったコミュニケーション活動に取り組んでまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

げんでんからのお知らせ

発電所周辺の放射線 監視状況

下図のモニタリングポスト
A[B][C][D]で放射線を測定しています。



10時現在	5月1日	6月1日	7月1日
A	53.9	53.4	52.8
B	62.1	61.0	61.1
C	61.6	60.6	61.2
D	65.6	63.5	64.3

●空間線量率のデータは、降雨等の影響によってその値が変動する場合があります。

げんでん東海テラパーク イベント情報など

東海テラパークイベント

遊びの広場(7月7日～9月30日)

東海テラパークでは、小さなお子様でも楽しんでいただけるボールプール等、遊びの広場を開設しています。また、季節の工作や展示物をご覧いただきながら簡単に答えられるクイズも行っていますので、ぜひご来館ください。

夏休みイベント

8月18日(土) バルーンショー

風船太郎のどきどき！わくわく！ルンルン！
バルーンショー
午前(11:00～)・午後(14:00～)

7月28日(土)～8月31日(金)
夏休み5館スタンプラリー

原子力科学館、日立シビックセンター科学館、日鉱記念館、大洗わくわく科学館、東海テラパークの展示館をまわってスタンプを集めましょう。素敵なプレゼントを進呈いたします。

発電所の状況(平成30年7月末日現在)

東海発電所 廃止措置工事中
熱交換器の解体撤去を継続実施中です。

東海第二発電所
燃料は原子炉からすべて取り出され、使用済燃料プールで冷却しています。また、使用済燃料プールの水位、温度は安定した状態です。

編集後記

このたび「げんでん東海 地域だより」を新たに発行することといたしました。今後は発電所情報(審査状況を含む)とあわせて、皆さまのお役に立てるような地域や生活情報もお届けしたいと思います。コンセプトは「人の顔がみえる地域だより」です。各方面で活躍されている方々を地域の皆さまにご紹介し、人と人の輪を広げていきたいと考えています。本号は東海村で活躍されている方が中心になりましたが、次号以降は東海村の周辺地域の方々にも取材していきますのでご期待ください。

出張東海テラパーク 1,500名の方にお越しいただきました

「テラパークがイオンにやってきた」を合言葉に、6月25日(月)から7月1日(日)にかけて、イオン東海店において「出張東海テラパーク」を開催しました。

キッズコーナー、パネルコーナー、発電体験コーナー等に総勢1,500名を超える方にお越しいただき、東海第二発電所の安全対策等についてご説明させていただくとともに、地域の皆さまからのご質問等にお答えしました。

今回は8月27日(月)～9月2日(日)にイオン東海店で開催する予定です。お子さまにもお楽しみいただけますので、ぜひご家族さままでお越しください！



たくさんの方でにぎわった会場風景

お問い合わせ先 土日祝日を除く 9時～17時

日本原子力発電株式会社 東海事業本部

地域共生部 茨城県那珂郡東海村白方1-1 TEL:029-287-1250
茨城事務所 茨城県水戸市笠原町978-25 TEL:029-301-1511

当社ホームページ 原 電 検索
<http://www.japc.co.jp/>

東二の 審査状況

原子炉設置変更許可の 審査書案が了承されました。

現在、原子力規制委員会による3つの審査に対応しています。

審査① 原子炉設置変更許可

7月4日の原子力規制委員会において、東海第二発電所の原子炉設置変更許可に関する審査書案が了承されました。

〈今後の流れイメージ〉

審査書案の了承(7/4)

審査書案に対する
意見の公募
(7/5～8/3)

原子力委員会
及び経済産業大臣
への意見聴取

原子力規制委員会が
許可処分の可否を判断

審査③ 運転期間延長認可

5月11日に原子力規制委員会の山中委員に、当社が行った特別点検の実施状況について説明するとともに、原子炉建屋のコンクリート壁を採取したサンプルを用いて壁の劣化状況などを現場でご確認いただきました。

審査② 工事計画認可

6月21日にブローアウトパネル閉止装置の耐震性能試験が行われました。今回の試験では、実際に取り付ける予定の設備と同じ寸法(高さ約6m、幅約12m)を使用し、想定される最大規模で揺れを加えた結果、基本性能に問題がないことを確認しました。



耐震性能試験の様子

ブローアウトパネルとは…

原子炉建屋の外壁に設置されるパネル。建屋内で蒸気放出により急激な圧力上昇が生じた際に開放し、建屋や原子炉格納容器等の損傷を防止するための装置です。

はてな BOX



Q 発電所構外のグラウンドに駐車している非常用電源車やホイールローダ等の重機は平常時、動かすことはないの？

非常用電源車やホイールローダ等の重機を緊急時に確実に使用できるよう、発電所員が定期的に訓練を行っており、平常時でも動かしています。訓練時には訓練用ベスト(チョッキ)を着用し、訓練中であることを地域の皆さまに分かるようにしています。

疑問に思っていることなどをお寄せください。
テラちゃんが皆さまの疑問にお答えします。



非常用電源車



元気で輝く人を紹介します

親しみながら郷土愛育んで

東海音頭保存会 会長

星 トシ子 さん
(東海村)

Q 日頃の活動をお聞かせください。

A 「東海音頭」は1980年の東海村村制25周年記念事業として、「村民の心を一つにする踊り」という目的で作られました。多くの方に普及させようと、当初は東海音頭振興会という組織で活動し、現在は東海音頭保存会となり、約50人の会員がおります。

村内の小学校では運動会で踊り、中学校では東海まつりのパレード参加という形で楽しんでもらっています。地域の夏祭りやイベント、東海まつりのパレードに参加していただくための指導なども、会員たちが行っています。

Q 「東海音頭」の魅力は？

A 子どもからお年寄りまで、年代にかかわらず誰もが楽しんで踊れることです。東海村の特徴を表現する歌詞と、動きに無理がなく流れるような振り付



け。その両方が揃っている作品だからこそ、長い間村民に愛されてきたのだと思います。

毎年恒例の東海まつりのパレードでは、保存会が先導する形で踊り手の列が続きます。本番に向けて皆が練習しますから、大勢の振り付けが整然と揃った風景は見事です。

Q これからの抱負は？

A 東海音頭は祭りやイベントを通して村に定着しており、現在のように広がったのは初代の会長さんをはじめ、会員の方々の普及・振興活動の努力、そして村民の方々の協力があったことです。

これからも、郷土の踊りとして多くの方に愛されるよう普及活動が続けていきたいです。そして、子どもたちが村を巣立った後、自分の育った村を思い出すきっかけになるような、そんな存在になってくれたらうれしいです。



障がいをお持ちの方に機能的で心地良い服を

東海村おしゃれ工房

障がいをお持ちの方やご高齢の方お一人おひとりの特徴に合わせて、機能的でおしゃれな衣服を一。東海村おしゃれ工房はそんな思いで24年前から、既製品の衣類では日常生活を送ることができない方たちのために、衣服やパジャマの製作や修理を続けています。

きっかけは、入学式や成人式への出席を前にした2人の障がいをお持ちの方の存在でした。皆と同じようにスーツを着たくても県内に作ってくるところはなく、村社会福祉協議会と有志で、当時、障がいをお持ちの方の衣服製作に取り組んでいた神奈川県藤沢市の市民団体を村に招待。採寸と同時に福祉講演会とファッションショーを開き、「このまま終わりにしたくない」と、有志でこの工房を立ち上げました。

毎週水曜日の午前10時から午後3時まで、東海村総合福祉センター「絆」で活動しています。約12人でミシンをかけたり、衣服のほころびにつ

ぎあてをしたり。体の特徴や症状に合わせて、寸法だけでなく、襟ぐりの深さや左右の袖の太さや長さ、布の厚さ、ファスナーの長さなど、きめ細かな配慮をしています。

話すことができない方の場合、何度も仮縫いをしては修正する作業を繰り返し、安くて丈夫な生地を使った着やすく、心地良い衣服を作り上げます。会員のみなさんは「ご本人やご家族が喜んでくれることが励みです。地道な作業ですが、これからも先輩方の思いを継いで、皆で仲良く、楽しく活動が続けていきたい」と話していました。



衣服の修理をしたり、ミシンかけをする会員の皆さん