

ヘルシーライフ 胸を開いて呼吸力アップ!!

寒さが身にしみる季節ですが、皆さん背中が丸くなっていませんか？

コートやジャケット、マフラーなど肩や首にかかる負担が大きくなるこの季節はそれらの重さと疲労などでついつい背中が丸く、呼吸が浅くなりがちです。

呼吸が浅くなると身体は疲れやすく酸素の巡りが悪くなるため、肩こりや腰痛・足のむくみといったあらゆる身体の不具合が出やすくなります。また日頃、深い呼吸が出来ていないと、自律神経のバランスが崩れやすくなります。

酸素不足からイライラしていませんか？深呼吸して身体の表面の筋肉をゆるめていきましょう！

①低めの枕か座布団を胸の後ろ、肩甲骨あたりに入れて膝を立てて仰向けで寝ます(腰の後

県内外スポーツクラブ指導歴13年
ヨガ・ピラティスインストラクター
バランスコーディネーション指導員
タイ古式マッサージセラピスト
皆神美由紀 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躍中



ろに入れないように)。お尻は床へ。②両肘で天井や床を触るイメージで小さな円から徐々に大きく円を描き、肩を回しほぐします。③天井に向かって胸の前あたりで「前ならえ」の手を作り、そのまま指先を天井へと伸ばしながら肩甲骨を床から浮かせたり、戻したりを5回程行います。④寝たまま腕を横へ大きく広げ(無理がない方は万歳のように腕を頭の方へ)胸の筋肉が横へ広がるように大きく深呼吸！肋骨が左右に広がるのを感じましょう。

げんてん東海 地域だより

2019年冬号

こんにちは
げんでんです



ごあいさつ

東海事業本部 地域共生部長

猪股 真純

皆さま、こんにちは。地域共生部長の猪股です。私たち地域共生部は「こんにちはは原電です！」をキャッチフレーズに、日々、地域の皆さまのもとへお邪魔させていただくとともに、「げんでん東海地域だより」や各種パンフレットの発行を通じて、地域の皆さまとのコミュニケーションに取り組んでいます。

皆さまのご意見をしっかりと受けとめ、少しでも分かりやすい情報をお届けできるよう努力してまいりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。



ガンくん



テラちゃん

VR(バーチャル・リアリティ)導入 ば～ちゃん・りありてい!?

新たな広報素材としてVR(バーチャル・リアリティ)を導入しました。VRは、三次元の映像で、まるで実際にその場にいるかの様に疑似体験できるものです。今回導入したVRでは、東海第二発電所から離れた場所においても建屋の中の様子、津波対策の防潮堤が完成した後の高さや厚みを体感できます。イオン東海店で2月18日から24日に開催する出張東海テラパークに展示しますので、多くの皆さまに体感いただきたいと思います。



VR視聴の様子



ゴーグルを覗くと映像が見えます



東海第二発電所の安全性向上対策を漫画で分かりやすく説明した「ママともレポート」も作成しました。ぜひ一度、ご覧ください。



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。



線量率 $\mu\text{Sv/h}$ (マイクロシーベルト毎時(※))

10時現在	11月1日	12月1日	H31年1月1日
A	0.054	0.054	0.054
B	0.061	0.062	0.061
C	0.060	0.061	0.061
D	0.063	0.064	0.063

(※)モニタリングポストは $\mu\text{Gy/h}$ (マイクログレイ毎時)で測定されていますが、 $1\mu\text{Gy/h}$ (マイクログレイ毎時) $=1\mu\text{Sv/h}$ (マイクロシーベルト毎時)と換算して表示しています。
●空間線量率のデータは降雨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

1月11日(金)～3月31日(日)「つるし雑展」

つるし飾りや創作人形など、華やかな作品を展示しています。

ひとつひとつ丁寧に作られた可愛らしいつるし雛が皆さまをお迎えします。



平成29年度開催の様子

2月18日(月)～2月24日(日)「出張東海テラパーク」

東海テラパークがイオン東海店に出張します。VR視聴、パネル展示やキッズコーナーなどご家族で楽しめます。

3月2日(土)「春のぼかぼかテラちゃんまつり」

出演者：キャラメルマシーンによる「お笑い&マジックショー」をはじめ、工作やクイズなど、家族みんなで楽しめるイベントです。

ご家族・お友達をお誘いの上、ぜひご来館ください。

発電所の状況(2018年12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

干し芋の美味しい季節になりました。この時期、店先にはたくさんの種類の干し芋が並びますが、それでも飛ぶように売れていく姿を見ると、地域に根強く愛されていることが分かります。甘くて美味なのはもちろんなこと、見た目も美しく、寒空の下、ビニールハウスに敷き詰められた干し芋が太陽の陽を浴びて黄金色に輝く姿は壮観です。原電も干し芋のように寒風の中でも光を放ち、地域に愛される存在をめざして、コツコツと頑張っています。



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/>



Q 発電所では普段、どういう訓練を行っているの？

発電所長以下すべての本部要員（40～60名程度）による発電所総合訓練を月に1回実施しています。万が一、重大事故が起きた場合でも、発電所の安定を保ち事故を収束できるよう災害対策本部において情報収集と適切な判断が行えること、また、指揮命令系統が適切に機能するかなどを確認しています。この訓練は事故の進展に応じた判断力や対応力を身に着けるため、実際の事故さながらにシナリオを伏せて行っています。訓練はその他にも、フルスコープシミュレータを活用した運転員の訓練や電源・水源を確保するための訓練などを、夜間・休日の事故発生も想定して繰り返し行っています。



災害対策本部の設置を含めた発電所総合訓練



フルスコープシミュレータを活用した停電時対応訓練



電源確保夜間訓練



大容量ポンプ車取水訓練

疑問に思っていることなどを
お寄せください。
テウちゃん皆さまの疑問に
お答えします。



元気で輝く人を紹介します 男性保育者が親子の体験を手助け

絵本読み聴かせユニット
「ファニーず」
代表 根本 和典 さん
(東海村)

Q 日頃の活動を教えてください

A 僕たち「ファニーず」は東海村内の男性保育者や小学校教員でつくる読み聴かせボランティアです。村内の図書館や保育施設を中心に訪問し、読み聞かせや寸劇を披露しています。毎回100人を超える親子が集まってくれます。

「子育ては楽しくなければ意味がない！」をモットーに、内容に合わせた仮装をしてお歌や踊り、会場参加型の劇を交えて、にぎやかに絵本の世界を伝えています。お勧めの本を紹介したり、会場を屋外に移して遊び方をアドバイスする会を開く時もあります。目指すは絵本を使ったエンターテイナー『絵本テイナー』です。

Q 発足のきっかけは

A 育児に参加するお父さんが増えてほしいと、3年前、同僚たちに声を掛けて立ち上げました。メンバーは20、30代が多いため父親世代と年が近く、同性の保育者の立場から子どもとの遊び方を



提案できていると思っています。

僕自身、5人の子どもの授かりましたが、日本の母親に対する社会の目の厳しさを感じることもありましたが、そんなお母さんたちの負担を軽減できないかと思ったのがきっかけでした。

Q 活動への思いや抱負を

A 絵本は子どもを豊かにするというのが全員の共通認識です。じっくりと絵本を読む機会は親子に譲って、僕たちはその前の絵本を好きになる入口になれば。各家庭でひとつでも多くの楽しい体験を積み重ねていってほしいです。

ファニーずとしては、息の長い活動を続けていくのが目標です。お父さんお母さんを助ける団体がもっと増えてほしいと思います。



子どもたちの笑顔が何よりの元気の源

おもちゃクリニックとうかい

おもちゃの修理ボランティア団体「おもちゃクリニックとうかい」。東海村の総合福祉センター絆で月2回、修理を受け付けています。

社会福祉協議会主催のおもちゃドクター養成講座を受講した有志で2005年に結成し、現在は電気工作や開発関係などに関わる20代から70代までの男女12人が得意分野を生かし活動しています。年間修理件数は約100件。贈り物などで特別な思いがあるものが多いそうで、「人が作ったものなんだから、修理できないものはない」を信条とする会員たちが知恵と工夫を凝らし、時にはパーツを自作してその思いに応えます。

預かる際には、おもちゃの種類や不具合を聞き取り、カルテを作成。修理後には施した処置を説明し、今後の扱い方をアドバイスするなど、その姿は“ドクター”そのものです。会員たちは「直っ

たおもちゃを見て喜ぶ子どもたちの笑顔が何よりの元気の源」と口をそろえます。

数年前からは社協や教育委員会の依頼で小学生向けにおもちゃづくりの指南や科学講座も開いています。小野川清代表(70)は「科学に興味を持つきっかけになってもらえたら」と話しています。



持ち込まれたおもちゃの不具合を聞き取る会員たち

東二の 現況

運転期間延長認可をいただきました

東海第二発電所は2017年11月24日に運転期間延長認可申請を原子力規制委員会に行い、2018年11月7日に認可をいただきました。今後20年間の設備の健全性が確認されています。

当社としましては、これまでにいただいた原子炉設置変更許可及び工事計画認可とともに、**審査結果をしっかりと安全性向上対策に反映することにより、安全性が一層向上するものと考えております。**

安全性向上対策の内容については、地域の皆さま方に、説明会の開催などを通じてより一層丁寧にご説明してまいります。