

『避難行動要支援者の個別避難を支援するネットワークづくり』講習会を実施しました

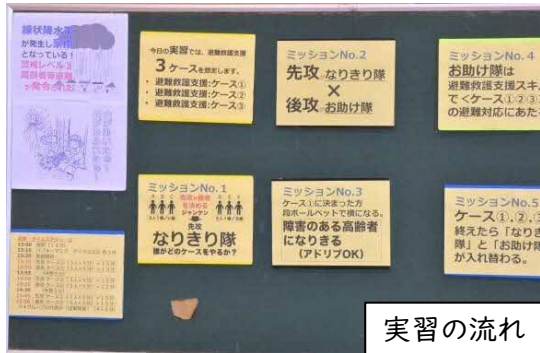
去る2月5日(日)、川越地区体育館に於いて自力で避難ができない高齢者を避難させる安心安全な避難対応・技術を学ぶ講習が行われ、地域からは各自治会3名(民生委員含む)、消防団員3名、まちづくり協議会役員約40名が参加しました。

午前中の座学では、講師の山口県理学療法士会の方から自力で避難できない高齢者や障がい者を助けるために知っておきたい基礎知識を学び、午後からの実習では各自治会3名が1組、2自治会が1グループとなり交代で災害シナリオに沿って介助、移乗、搬送までの支援対応を学びました。

この講習は、新たな人材の発掘と災害対応への男女共同参画の女性参画という観点から女性3名または男女混合での参加を基本として行いました。



午前中の座学の様子



実習の流れ

★災害シナリオ★
線状降水帯が発生し豪雨となっている！警戒レベル3高齢者等避難が発令された。災害対応本部長・自治会長に高齢者を避難所に連れて行って欲しいと言われ、自治会で3人一組となり、自力で避難できない高齢者(様々な障害を想定)を助けに行き、避難所まで搬送する。



インストラクターから支援の説明を受ける



声掛けをする

～参加者の感想～
災害時の避難救護は消防団や男性の仕事と思込んでいたところもあって、今回参加して女性にもできる事があるんだと感じた。これからは進んで協力をしたかった。

実習の様子



起き上がり介助



移乗介助

講習会の後、4月の防災拠点施設竣工式で行う予定「川越小唄」の踊りを参加者で練習しました。



第2回 婦人学級 開催

2月11日に第2回川越婦人学級が行われました。昨年2月は残念ながら中止でしたが、今回は19名の参加で和やかに開催出来ました。環境に関する事など、いろいろ勉強になりました。

◎研修会報告 (研修会参加者3名から)

- 第61回 県婦人会実践活動研究集会
 - *エシカル (人や社会、環境に配慮した)
 - 消費地域学習 : 吉賀町連合婦人会
 - *SDGs活動を通して世代をこえてつながろう
 - 出雲市連合婦人会



●第13回 ふるまい向上研修会 (市連合婦人会)

- *家庭からのごみのリサイクルと減量
- *心とからだを大切にしよう



食改講師:原田ミヤ子さん

◎食改伝達講習 (講師:原田ミヤ子さん)

- 「脳の健康のため、簡単対策 ~今日から始めよう!」
 - *食べ物:卵毎日2~3個・青魚週2回以上・野菜毎日たっぷり・発酵食品複数同時に
 - *運動:速歩歩き 毎日15分
 - 室内で足踏みしながら「しりとり」「引き算」など
 - *シニアカフェメニュー:「高野豆腐のそばろご飯」「生涯骨太クッキングメニュー」
- 食改から持ち帰りのお弁当をいただきました。ありがとうございました。



講師:錦織文子さん

◎BK菌による効能 (講師:錦織文子さん)

今まで活用してきたEM菌が今年の夏にBK菌に変わり、その効能や使い方について説明していただきました。BK菌はグンとパワーアップしており、県東部の田んぼでは米の収穫量増、学校のプールの水質浄化などに効果が認められたそうです。

婦人学級後に、川越小唄踊り練習を行いました。2月5日の避難救護講習会後に1回目の練習会があり、川越地域の老若男女一緒に練習を行いました。今回は婦人会の練習で、前回教えていただいた振り付けを思い出し、細かい部分の動きをお互いに確認しながら練習ができました。4月の竣工式までに、各自練習していきたいですね。



第95号
令和5年
3月発行
発行・編集
川越まちづくり
協議会
TEL 93-0825
(通算381号)

川越地区人口
(R5.1月末現在)
男性 216人(-2)
女性 246人(±0)
計 462人(-2)
世帯数 254(-1)
65歳以上人口
男性 116人(-1)
女性 142人(±0)
計 258人(-1)
高齢化率
55.84%

『さくらえの桜』ライトアップ

さくらえ通信 Vol. 3で紹介された、さくらのライトアップイベントは次のとおりです。

まだ肌寒い時期だと思いますが、昔からある桜江の桜を皆さん一緒に楽しみませんか。

桜のライトアップ 5地区同時点灯式
3月25日(土曜日) 午後6時30分

ライトアップ期間
3月25日～桜が散る頃までの
午後6時30分～午後9時00分

場所 川越地域コミュニティ交流センター
駐車場広場(旧水の国)

一斉点灯当日は、無料のお飲み物(ジュース、
コーヒー、お茶、その他飲み物)を準備いたします。
※アルコールのご提供は行いません。

主催: 小さな拠点づくり若者会
会長: 宇都宮 将
川越地区担当: 飛田 祥太

SNSに『#桜江の桜 #桜江の桜ライトアップ』
をつけて写真を投稿しよう!

健康
福祉部

健康づくり活動研修会

去る2月8日、健康づくり活動研修会が桜江総合センターで開催され、講演会が行われました。今回は「高血圧対策」についての講演で、講師に市山の應儀一良先生にお越しいただき講演をしていただきました。

高血圧が長い時間をかけて動脈硬化を起こし、脳疾患や心臓病の引き金になる一番の原因と聞き、改めて日常の生活習慣を見直す必要を感じました。特に動脈硬化を起こした血管の写真は大変にインパクトがありました。

特に血圧に関しては、江津市は県下でも高血圧者が多い地区とのデータがあります。健康寿命を延ばし、すこやかに生活が出来るように今後も研修会の開催や情報提供を行っていきます。是非皆さんのご参加をお願い致します。



第2回 川越地区健康教室 開催のお知らせ

春に向けて体を動かそう!

寒い冬の時期は外出を控え、自宅で過ごす時間がどうしても増えます。自宅でじっとしていると運動不足になったり、ストレスで精神的に落ち込んだり体や心に様々な影響がでてきます。運動不足を解消するために、今回は専門の講師の方に運動を指導していただきます。

とき: 令和5年3月27日(月) 10:00~12:00

ところ: 川越地域コミュニティ交流センター

内容: 健康チェック(握力、骨密度測定)

講師による講和、体操他

講師: 健康運動指導士 宇山民代さん

※希望者は健康相談(血圧測定)を行います。健康手帳をお持ちください。



マイナンバーカード申請について

マイナンバーカードを新規で取得すると最大2万円分のポイントが還元される「マイナポイント第2弾」は2月末までとしていたポイントの申し込み期限を5月末までに延長されることになりました。

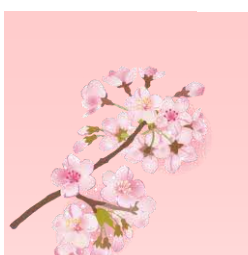
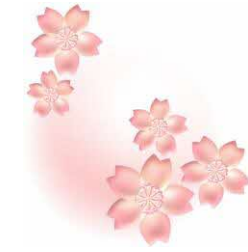


【マイナンバーカード第2弾】

- ◆カード取得者に最大5000円分
 - ◆健康保険証として登録 } それぞれ
 - ◆国からの給付金 } 7500円分
- 受け取り口座登録
- 最大2万円分のポイントが受け取れます。

*マイナンバーカードの取得申請期限
2月末まで

*ポイントの申し込み期限
5月末まで



花を切る少し戸惑う花ばさみ
次世代へバトン渡して楽になる
ふるさとの民話を語る人もなく
語るように原稿綴れ詩を綴れ
一人居も明日は誰かと語り合う
三日月と目で語る握り拳
戦争の思い出語る人は老い
家のルーツ過去帳もって語る義父
不満ばなし以ての外と鍋が煮え
語られる心静かに耳あづけ
夢語る時代もあつた若かつた
敗戦もマッカーサーさんの立ち姿
良い時代昭和を語る冬炬燵

中島 栄子
左右田千代子
平田千恵子
小松 健治
横田 純枝
佐藤 泰子
小笠原かおる
尾原美和子
高橋久美子
原田ミツヨ
高橋 麗子
榎 清子
山藤 照恵

三月の川柳句会のご案内

日時 三月 三日(金)
午前十時

場所 川越交流センター

《課題》次・増える・上・うさぎ・灯
自由吟(各二句)

香典返しお礼
川越まちづくり協議会

米原 克巳様 (故 米原 壽様)

ご厚志に対し厚くお礼申し上げます
心より故人のご冥福をお祈りいたします

30	28	27	23	20	18	17	16	15	14	11	10	9	6	3	2
木	火	月	木	月	土	金	木	水	火	土	金	木	月	金	木
婦人会総会 午前9時	絵画クラブ 午前10時	川越地区健康教室 午前10時	パソコン教室 午後1時半	銭太鼓練習 午前10時	教育文化部会 午後1時半 桜江小学校卒業証書授与式	大正琴の会 午前10時	ポールエクスサイズ 午前9時45分	婦人会役員会 午前9時	絵てがみ教室 午前10時 古文書に親しむ会 午後1時半	サタデースクール	手芸の会 午前10時 桜江中学校卒業証書授与式	パソコン教室 午後1時半	ニコニコ給食(配食弁当)	川柳教室 午前10時	まめなくん体操 午後1時半

三月 行事予定

