

下二子町会の皆様へ

**町会テーマ「大規模災害に備える下二子コミュニティづくり」**

木々の緑が一段と深まっていく季節となりました。6月18日には公園の植栽の選定作業を大勢のボランティアの皆様の参加を得て行いました。ご協力に感謝申し上げます。ご家庭の木々の枝もだいぶ伸びてきてはいませんか？見通しが悪く、交通の妨げとなる前に早めの選定をお願いします。

**<熱中症からカラダを守りましょう>**

こまめに水分を補給する、直射日光を避ける、部屋の風通しを良くしたりエアコン・扇風機などを上手に使用する、など熱中症予防をお願いします。

**◆町内一斉清掃について**

町内一斉清掃を8月27日(日)に行いますので予定の程を宜しくをお願いします。

**◆ごみステーション関係**

これから夏を迎えますが、生ごみの臭いの発生がひどくなります。生ごみは水分をよく切ってください。また、2重袋にするなどのご配慮をお願いします。

当番の方は必ず床面の清掃を行ってください。

**◆公園関係**

町内3公園の植え込みの剪定作業を、6月18日(日)に9人のボランティア・班長・役員で行いました。中でも、中学生の参加と会員の方から飲み物の差し入れも有り、おかげさまで快適な環境になり有難うございました。

**◎ 第1回「ふれあい健康教室」を開催しました！****今年度は、フレイル予防をテーマに5回開催します。**

第1回のふれあい健康教室は、6月20日(火)に29名の皆さんに参加者いただいて開催いたしました。

最初に、笹賀地区担当鈴木保健師より「フレイル予防」について、介護の状態になるのを「運動」「栄養」「社会参加」によってできるだけ遅らせることとアドバイスがありました。また、笹賀地区福祉ひろば三澤コーディネーターによるストレッチ体操と3組に分かれての楽しいゲームで時間を過ごすことができ有意義な健康教室となりました。

## 健康教室の様子



### ◎ 7月の行事予定

#### ☆ 7月8日(土) ますつかみ大会(雨天決行)開催します

9:30より受付開始いたします(参加申込書を提出してください)  
荒天の場合でも公民館にて鰯をお配りしますのでお越しください

#### ☆ 7月18日(火)第2回「ふれあい健康教室」を開催します

午後1時30分(1時から受付)今回は、健康運動指導士の荒井真理先生による健康体操です、一人一人に合った体操を指導していただきます。

#### ☆ 7月2日(日)笹賀地区親睦球技大会が開催されます

午前9時から菅野中北体育館でソフトバレーに参加します。

### ♥ 救出訓練

6月11日(日)10時より公民館において笹賀消防局職員 4名のご指導のもと、救出訓練を実施しました。

24名の自主防災会員が参加しました。

実際に震災を経験し、倒壊した建物から救出され、生き延びることができた方々の約8割が、家族や近所の住民等によって救出されています。

救出時に役に立ったものとして、車のジャッキ、ポールなどの長い棒、木材などがあげられており、それらを使って、実際に救出訓練を行いました。

また、タンカの使い方、身近にあるものでタンカを作る方法なども学びました。



災害が起こったとき、まず自分で自分の身を守り、その後、助け合うことが必要です。

自主防災会では、今後も様々な訓練を通して

- 『自助』自分自身と家族の身の安全を守ること
- 『共助』地域やコミュニティといった周囲の人たちが協力して助け合うことを心に置きながら、迅速な対応を行えるよう努めてまいります。

笹賀地区公民館の館報編集委員に8班3組杉山博章さんが就任されました。ご活躍を期待いたします。

