

さくらの輪



あいさつ運動

2月 7日 (金)



年に2回行われる中学生と一緒にのあいさつ運動は、先輩との懐かしさも
あり楽しいひと時でした。お手伝いに来られた安全安心部の方々のほか、
コミュニティ運営協議会の方へのお礼のあいさつも上手にできました。

宇美川清掃活動

2月11日(火)



『宇美川をきれいにし隊?』のメンバー数人で、
約2時間ゴミ掃除をしました。

ペットボトル、空き缶、ビニールゴミなど沢山落ちて
いましたが、一人一人の心がけ次第でなくなるのに
と思いました。皆さまのご協力をお願いします。

環境部の活動

コミュニティ環境部の方々は学校事業と連携し、百田吉一部長を中心に、
もち米作りや花いっぱい運動、環境美化など、多岐にわたって活動されて
います。



宇美町スロージョギング教室 2月13日(木)

しーず・うみで、スロージョギング教室取材しました。

日本人の平均寿命と健康寿命は、

男性：平均寿命 80.2歳 健康寿命 71.2歳 差 9.0歳
女性：平均寿命 86.6歳 健康寿命 74.2歳 差 12.4歳
(平成25年 厚生労働省)

健康寿命を延ばすためには、全身持久力を高めるスロージョギング運動(有酸素運動)が有効とのことでした。これは、普通の散歩に比べ約2倍のエネルギー消費があるそうです。

方法： 会話ができて息が軽く弾む程度で、歩く程の速さで足指の付け根で着地(踵からの着地は、直接衝撃を受けるため)しながら、歩幅は10cm~15cm(自分の足のサイズの半分くらい)から始めます。

効果： ① 体力アップ ② 減量・メタボ改善 ③ 生活習慣病予防と改善 ④ 脳機能の改善 ⑤ がん予防などがあげられています。

次回は3月5日(木)の開催予定でしたが、諸事情により延期になりました。詳しくは役場の健康福祉課にお問い合わせください。



室内での講義風景



椅子の周りをスロージョギング

健康福祉部 介護予防教室(さくら元気クラブ)

サポーターの皆さん



教室の様子



サポーターさんも参加者の皆さんも、明るく楽しく笑顔で健康維持増進に努めています。地域の皆さん、さくら元気クラブに参加してみませんか？ 待ってま〜す。

青少年育成部会の活動

青少年育成部は、地域と子どもたちとの交流の橋渡し役として様々な活動を行っています。

主な活動は、5月は小学校の地域合同運動会での地域対抗リレーやその他の地域種目でのサポート。9月は地域交流祭での参加。(準備・出店・片付けなど)

また令和元年度は開催できませんでしたが、通学合宿(令和2年度は実施予定)。11月の校区グラウンドゴルフ大会では子どもたちへの参加募集とサポートなどを行いました。

これからも子供たちの異年齢交流の場の提供と校区の皆様が子どもたちと関わりを持てる機会を作れるよう活動していきます。

皆様のご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

毎週水曜日 午前10時~12時 場所：しーず・うみ
参加申し込み先：健康福祉課 健康長寿係
電話：934-2243



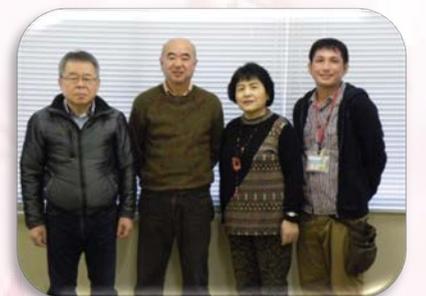
広報部の活動

体験してみませんか？

広報部は年4回の本誌『さくらの輪』を発行しています。

現在4名のメンバーで取材、編集、仕分け作業などを行っています。取材対象の各種活動が平日の昼間にあることも多く、その時間を含めて活動できるメンバーを募集しています。大変なこともあります。色々な人と知り合いになれば、楽しいこともたくさんありますよ。

一度、取材体験してみませんか？ 自分のできる範囲で活動できます。皆さまのご参加を、お待ちしております。



第3回 防災会議 12月10日(火)

桜原校区 第2回防災訓練について

第1回目は『限られた時間内に一時避難所へ非難する』ことが目的でしたが、第2回目は、避難所での運営訓練を行う予定です。



第4回 防災会議 2月18日(火)

役場危機管理課の6名も参加した第4回の様子

第2回防災(避難所での運営)訓練は 5月24(日) 9時から 桜原小学校体育館で、行います。
今回は各自治会から概ね10名の合計100名程度の参加者で行うことが決定されました。
今回の運営訓練は、「点検係」「受付係」「本部」「割付係」のみとし、避難者役と受け入者役とに分かれ、みんなが両方を体験できるように交互に実施する予定です。
第5回防災会議は 3月24日(火) で、最終確認します。(予定)



災害ボランティア講座 宇美町社会福祉協議会主催 2月22日(土)



NPO法人リエラ代表理事である松永鎌矢氏を講師に招いて災害ボランティア講座が開催されました。一般の方の他、近隣地区の社協の方々さらには宇美商業高校から15名の生徒も参加し皆さん熱心に受講されていました。



消防第2分団 新型車輛 入替入魂式 2月22日(土)



火事や災害対応の他、操法大会など各種訓練で酷使して、約20年が経過し、経年劣化に伴って今回新型車輛に入れ替えられ、その入魂式が執り行われました。



安全安心部の方々

週に1回、月に4回行なわれる夜のパトロールは校区内のスーパーや公園などで犯罪や事故などの防止と早期発見のため活動されており、頭が下がります。



子ども会かるた大会 12月15日(日)



大名坂子ども会からは、団体戦に15名(A, B, Cより各5名ずつ)が参加し、Cチームが見事準優勝に輝きました。オープン戦にも12名が参加し、計27名という大所帯になりました。

育成会の皆様、大変ご苦労様でした。

林崎自治会 ふれあい いきいきサロン 実施報告



年末から年始にかけて盛りだくさんの交流会がありました。

皆さんからの楽しそうな笑い声が聞こえてきそうです。

12月22日(日)
子どもたちの餅つき大会
大人45名子ども58名参加

1月11日(土)
鏡開き
大人42名子ども39名参加

2月16日(日)
交流ダーツ大会
大人22名子ども4名参加

桜原小学校区内の綺麗な梅花

今年は暖冬で2月中に見ごろを迎えました。枝垂れ梅や白梅など色とりどりの梅が気持ちを和ませてくれました。



編集後記

宇美町スロージョギング教室に参加して、想像以上にゆっくり走る運動に驚きました。これは、「NHKの『ためしてガッテン』」などを含め、多くのテレビ番組の中で紹介された運動」とのことでした。

今回災害ボランティア講座にも参加させていただきました。体を使っての清掃作業の他にも、話し相手になってあげることや子どもたちの遊び相手になることなど色々できることがあるのだと改めて気づきました。

次回予告

- ・コミュニティ運営協議会総会について
- ・第2回 防災(運営)訓練について
- ・体育祭、運動会について
- ・その他