



今月の題字は、東山中学校3年3組の山田陽彩さんの作品です。



第195号 2022年11月
(隔月発行)

発行：東山地区社会福祉協議会(北部福祉センター内)
安城市東栄町6丁目9番地
電話 97-5000 FAX 97-5001

中学生防災隊防災教室 を開催しました！

9月10日(土)、北部福祉センターにて東山中学校の生徒25名を対象に、中学生防災隊防災教室を開催しました。NPO法人コミュニティサポーターほっぴの協力の元、地域の自主防災会も参加し、防災に関する基礎知識を体験を通して学べる機会となりました。



地震体験～こなます号～

【中学生の感想】

震度6強がどれくらい揺れるか分かり、首を守るためにダンゴムシのポーズをして守ることが分かりました。こなます号にはつかめる所があったので良かったが、本番はいきなりなので、今日みたいにくすぐりだけでは耐えられないと思いました。

【中学生の感想】

トイレは毎日することだと思うので、それができなくなったら大変だと思いました。水が止まっているとトイレにすごく困ると聞いたことはあったけど、その対策の話をしてもらい助かりました。



非常用トイレ



家具転倒防止

【中学生の感想】

地震だと家具が倒れたり窓が割れたりするので、どんな対策をすればよいか分かりました。家具を固定したり、家具の重心を下げることで被害を減らせるように備えていきたいです。

この防災教室を通して、地震が起きた時の危険性や事前にできる備え等を学びました。終了後のアンケートでは、「避難経路や連絡ツールの確認などを再度していきたい」「断捨離、防災袋の確認、耐震テストなどについて家族と一緒にいきたい」など災害に対する危機意識が高まったことがうかがえました。

また、地域の自主防災会の皆さんとも交流をすることで、中学生が地域の一員としてできることなどを学ぶことができました。

体力・健康チェックが実施されました

このチェックは、高齢者自身の健康状態の現状を知り、日ごろからの健康維持や介護予防について関心を持ってもらうために、宇頭茶屋町・浜屋町でのサロン、ボランティアが実施しているかんたん体操教室（東栄町）、北部公民館や北部福祉センターで実施されました。専門職からは、測定の結果の見方や今後の健康維持に役立つ運動方法などのアドバイスがありました。

握力



握力は腕の力だけではなく、全身の力とも関わりがあります。握力が弱い人は全身の筋力も弱くなっており、死亡リスクも高まるため、今回の測定をきっかけに自宅でもできるトレーニング方法を教えてもらいました。

立ち上がり



30秒間で何回立ち座りができるかを計測します。これで、足の筋力の低下やバランス能力があるかどうか分かります。

座ってできる筋力トレーニングやバランス運動の紹介もありました。

5m歩行



5mを何秒で歩行できるかを測定します。横断歩道は、およそ1mを1秒で渡れるようにできているので、歩くスピードが落ちると横断歩道を渡り切れなかったり、転びやすくなるのお話が専門職からありました。

体組成・骨強度



北部公民館や北部福祉センターでは、専用の測定器で体組成・骨強度の測定を行いました。

筋肉の量や体脂肪率などを算出し、骨の健康状態を確認しました。

結果によっては、転倒や骨折に気を付けたほうがよいなどのアドバイスがありました。

我がまちでも実施してほしい！との要望があれば福祉センターまでご相談ください。

生活支援・見守り協力店とは…



店内や入口に掲示してあるステッカーが目印です。



安城市社協キャラクター
ハートン

協力店が行っている通常業務の中で、食品等の配達やちょっとした家事支援などの“生活支援”や、気がかりなことを発見した際に連絡いただく“見守り”を可能な範囲で協力いただいている店舗のことです。

東山地区では、168店舗にご協力いただいております。（令和4年9月末現在）

地域ぐるみで福祉を考える



石橋福祉委員会では、見守り活動や福祉に関することについて定期的に話し合いの場を設けています。

町内にある生活支援・見守り協力店にも参加してもらってはどうかとの声から、「おの新聞店」「洋品のカミヤ」の2店舗にも出席いただき、店舗としての視点も含めた見守り体制について意見交換を行いました。

地域で安心して暮らし続けていくために、見守り活動等をとおして住みやすい地域づくりにつなげていきます。

東山中学校の生徒さんにセンターの飾りつけをしてもらいました

東山中学校の生徒さんにハロウィンの飾りつけをしてもらい、福祉センターのエントランスホールが楽しく賑やかな空間になりました。センターに来るちびっこ達も「ハロウィンだね」「かわいいね」と喜んでくれています。ハロウィンの次はクリスマスバージョンに変更予定です。地域のみなさまもぜひこの映えスポットへ写真を撮りに遊びに来てくださいね。ご協力いただいた東山中学校の文芸部のみなさま、ありがとうございました。



☆北部福祉センター行事予定☆

※予定は状況により変更する場合がございます。

★11月の予定★

⊕…サロン（参加自由）
⊙…講座（申込済の方のみ）

日	月	火	水	木	金	土
		1 9:00～ センター部屋利用 受付開始 13:00～16:30 ⊕健康マーじゃん	2 14:00～15:45 すっきり・しゃっきり	3	4 10:00～11:45 ⊕和みのヨガ	5 13:30～15:00 ⊕みんなでポッチャ
6	7 休館	8 13:00～16:30 ⊕健康マーじゃん	9 14:00～15:45 すっきり・しゃっきり	10 13:30～15:00 ⊕わいわい編み物	11	12 10:00～11:30 ⊙みんなの筋トレ
13	14 休館	15 13:00～16:30 ⊕健康マーじゃん	16 9:30～11:30 ⊙たのしい手芸 14:00～15:45 すっきり・しゃっきり	17 13:30～15:00 ⊕るるん絵手紙	18 10:00～11:45 ⊕和みのヨガ	19
20	21 休館	22 10:00～11:30 ⊕リズム体操 13:00～16:30 ⊕健康マーじゃん	23	24 13:30～15:00 ⊕わいわい編み物	25 香り湯	26 10:00～11:30 ⊙みんなの筋トレ
27	28 休館	29 13:00～16:30 ⊕健康マーじゃん	30			

すっきり・しゃっきり健康教室（毎週水曜）
1部 14:00～14:45（75歳以上）
2部 15:00～15:45（60歳～74歳）



★12月の予定★

日	月	火	水	木	金	土
		9:00～ センター部屋利用 受付開始		1	2 10:00～11:45 ⊕和みのヨガ	3 13:30～15:00 ⊕みんなでポッチャ
4	5 休館	6 13:00～16:30 ⊕健康マーじゃん	7 14:00～15:45 すっきり・しゃっきり	8 13:30～15:30 ⊕わいわい編み物	9	10 13:30～15:00 あんきカフェ
11	12 休館	13 13:00～16:30 ⊕健康マーじゃん	14 14:00～15:45 すっきり・しゃっきり	15 13:30～15:00 ⊕るるん絵手紙	16 10:00～11:45 ⊕和みのヨガ	17
18 9:30～ 11:30 ⊕Salon ねえちゃん	19 休館	20 13:00～16:30 ⊕健康マーじゃん	21 9:30～11:30 ⊙たのしい手芸 14:00～15:45 すっきり・しゃっきり	22 13:30～15:30 ⊕わいわい編み物	23 香り湯	24 10:00～11:30 ⊙みんなの筋トレ
25	26 休館	27 10:00～11:30 ⊕リズム体操 13:00～16:30 ⊕健康マーじゃん	28	29	30	31

12月28日(水)～1月4日(水)は休館となります。

〈問い合わせ先〉 北部福祉センター 電話 97-5000