

「貯筋運動」健康セミナーが開催される。 緊急医療情報キットの配付も定着・拡大。

福祉・保健部会
部会長 水野 紀

町内を見まわる途中で足が痛くなり、休憩をしなければならないという思いから始まった「貯筋運動」健康セミナー。幸い、新潟市では高齢者を地域で支える活動のすそ野を広げることを目的に、モデル事業が実施されました。要援護者の健康づくり、身体機能回復を目的としたもので、専門家の指導による住民主体の健康教室です。上所校区コミ協では「わかさのひけつは貯筋運動」と銘打って会員募集。講師には、前新潟医療福祉大学「医学博士 高橋 一栄先生」。9月から11月まで、月に2回の計6回。鳥屋野地区公民館を会場。27名の申込があり、スタート。毎回、最初に理論を学び、インストラクターらによる実技指導。大変有意義なセミナーとアンケートも寄せられ、最後には、各自に「認定書」が手渡され参加者全員で健康寿命を限りなく延ばすことを目標にすることができました。

「緊急医療情報キット」配布事業は昨年と配付対象は同様で、キットは正しく使用されているか、医療情報に変化はないかなどを中心に民生・児童委員の皆さんのご協力を得て実施、141世帯に配布することができました。今年度は「赤い羽根共同募金会」からの助成金を受けての取り組みとなりました。



医療情報キットの配布準備



貯筋運動セミナー



貯筋運動受講者

うちのミカせん 所未佳

新製品の巻
遠くを見ることはすなわ
過去を見るということになります

星を見る会

新製品
こんなのがあり
記憶センサー

過去が見える
双眼鏡

未来が見える穴
Part 12

上所校区コミュニティ協議会組織図



編集後記

昨年の上所コミ協は特に防災関係の行事等が多かった。これらの行事に参加することが、災害時のいざという時に直接自分自身を助けることに直結すると思いますので、今後とも地域の皆様の積極的な参加をよろしくお願いいたします。
編集委員長 相川 良平

かみところ

新年号
第17号



来館記念
本所防災館
26年11月10日

東京都本所防災館視察研修



さあ、仕事を続けよう

上所校区コミュニティ協議会
会長 真島 義郎

新年、明けましておめでとうございます。
上所校区の皆さまには常日頃から当上所校区コミュニティ協議会の運営に対し、大変なご理解とご協力をいただき、誠に有り難く感謝申し上げます。
昨年は、各部が新規事業に取り組み、秋に東京都の「本所防災館」に視察研修し「風速」「震度7」「河川での車のドアの開閉」「住宅の開き戸の水圧」等を通じて貴重な体験をしてきました。また、近年中高年の腰痛、ひざ痛等に悩んでいる方が多くいることが判明し、貯筋運動(柔軟体操)を生活の中に取り入れることにより「いたみ」から、快方へ向かうため、6回にわたり指導を受け、痛みが減少している人達に大変に喜ばれました。また、日本列島での、地震津波

対策が叫ばれておりますが、地震のあとの津波対策として高所のビル、マンション、建屋の2階等に避難しますが、海拔何メートルのところに住まわれているかを明示したプレートを各自自治・町内会等で活用していただきたい。また、あらたに発足した女性部も日本赤十字新潟県支部のAED等指導を受け、独自で動き始めました。そのほかにもマンネリにならないように調査研究をしております。
20世紀を代表する歴史学者のアーノルド・トインビー博士は座右の銘を尋ねた日本の教育者に即座に『ラボレムス』(ラテン語)「さあ、仕事を続けよう」の言葉を挙げたそうです。私たち今年も「さあ、仕事を続けましょう。」

安心・安全部会

安心・安全部会
部会長 水野 進

本所防災館視察研修

(11月10日)



初期消火訓練がスタートです



震度7の地震体験の
1分間が長かったです



風速30km/hの暴風雨体験です

防災フェスタ

(10月19日)



避難者全員の無事が確認出来ました!



搬送訓練



心肺蘇生法・AED取扱訓練
(こんなで良いですか?)

マップ作り

(10月10日)



廻った箇所・「入りやすく・見えにくい」ところはこのへんかな!
最終チェックの段階です



作品を担当者別に
発表しています

皆の住んでいる地域にキケンな場所が無いか、子供達3グループで安全マップを作り、新潟県のコンテストに応募し、その内「上所新和ウオッチ」班のグループが『優秀賞』(県教育長賞)を受賞しました。

目赤救助訓練研修会

(9月14日)



人工呼吸に入る前に
準備する装着品です



AEDを使用する時以外は心肺蘇生を
中断なく続けることが大切です



119番通報などの
協力を求める一場面です

平成26年度 教育・スポーツ部会活動について

教育・スポーツ部会
部会長 細川 聖

上所小学校区スポーツ振興会主管で実施した「レッツ・エコウォーク」は降雨が予報され雨具携帯でのウォークとなりましたが大勢の方々、中には三世代で参加した家族もおられました。幸い、雨も降らず「豚汁」が完食する盛況となりました。

その他の協賛事業も計画どおり実施しました。小学校では、されないスポーツの体験、日頃の運動不足解消、親子のコミュニケーションの充実、地域の人々との交流触れ合い、スポーツの普及振興等々、所期の目的が充分達せられたと思います。

「マンガ教室」は専門学校の生徒から目、鼻、口など配置とバランスのとり方などを教わりました。金巻講師からは算数、習字などの勉強も、サッカー、野球などの運動も「まねる」ことから始まります。自分の好きなマンガ家を「まねてまねて」いっぱい描くことが上達の早道コツです、とアドバイスがありました。



レッツ・エコウォーク(10月5日)



ファミリーフェスティバル(11月16日)



マンガ教室(10月5日)

災害時避難所表示板・ マップ作製にあたって

環境・まちづくり部会
部会長 渡邊 春雄

「上所避難所案内板」の製作、取り付けに関し種々の問題もありましたが自治会・町内会ごとに設置されてあるゴミステーションの位置・籠等に取り付けるに至りました。表示板は、地元住民に対しての啓蒙と、外来・歩行者に突然に襲ってきた災害時に対する避難所の周知ができるように表示板を役立たせる。配布の「上所校区避難所案内板取り付け箇所マップ」については、近隣の自治会・町内会の地域によっての避難箇所の相違があることを確認ができるために製作致しました。参考にしていただけたら幸いです。



表示板



上所校区避難所案内板取り付け箇所マップ