

ふれあい

発行／西区井口明神学区社会福祉協議会

題字／森井 一幸 広大名誉教授

町別世帯数

草津新町二丁目	802
井口明神一丁目	548
二丁目	333
三丁目	317

(平成28年10月末日現在)

ふれあい敬老会



九月十七日(土)。サンプラザにて、ふれあい敬老会が開催されました。

今年、昭和十七年生まれまでの方で、百名の方々が参加されました。

地域包括支援センター長である油野さんの話では、健康寿命を延ばすことが大切で、骨折や関節の疾患により要支援になる傾向が多く、筋力アップやバランスのよい食事、そして歯と口のケアで防ぐことができるそうです。

体と脳を同時に動かす、コグニサイズを皆で一緒にやりました。また、麓海里さんをお呼びびして、沖縄三線の演奏と歌を聴き、和やかに過ごしました。

いきいきサロンからは、日頃の活動の発表の場として、会場入口に作品の展示をし、明神三丁目のサロンで練習されているカラオケの発表もあり、短い時間ではありましたが、皆で楽しいひとときを過ごし、また来年も元気で参加しましょうと声をかけあって散会しました。



地域と共に歩む公民館

井口公民館長 石井 稔

この四月から井口公民館に勤務することとなりました石井です。どうぞよろしくお願ひします。

日頃より地域の皆さんには公民館の運営にご理解とご協力をいただき感謝しております。ご存知のとおり公民館には、町内会やグループなどの「集いの場」、教養を高めたり、趣味を広げるための「学習の場」、活動を通じての「仲間づくりの場」として、たくさんの方々の地域の方にご利用していただいております。今年度も、七月には、井口明神学区社協や明神若竹会等との共催の「ゆうゆうカレッジ」や井口明神小学校PTAとの共催の「家庭教育学級」を実施しました。私たち井口公民館の職員は、地域の皆様のニーズや課題に即した各種の主催事業を企画するとともに、地域団体や各利用グループ等の活動を支援してまいります。そして、井口公民館が地域の皆様に愛され、親しまれる公民館になるとともに、子ども達が明るく笑い、大人が交流を深め、高齢者が元気に活動する場となるよう一丸となって取り組んでまいります。

終わりに、十月から来年の二月まで冷暖房工事があり公民館が使用できません。大変ご不便をおかけすることとなりますが、ご理解、ご協力の程よろしくお願ひします。この間、各集会所を利用し、出前講座等を企画してまいりたいと思っておりますので、多数の参加をお待ちいたします。



子どもサマースクール

夏 (小学生対象) 7月23日(土)

井口公民館との共催で「おもしろ工作教室」と題して、段ボールで椅子を作りました。思ったより硬い段ボールをカッターで切り、ガムテープで張り合わせ、色紙やカラーペンで装飾をして、大人が座っても大丈夫な素敵な椅子ができました。子ども達に指導をしてくださった技術士の方々は、物づくりを通じて理科を好きになってほしいと言われて、熱心に丁寧に優しく教えていただきました。最初は、戸惑い気味に段ボールと格闘していた子ども達も、徐々に目を輝かせ、物を作る楽しさを存分に味わったようです。最後は、段ボールクラフターの認定を貰い、作った椅子に座って得意げな顔で記念撮影。思い出に残る楽しい時間になりました。



こんにちはネット

井口明神学区では、高齢者を見守る「こんにちはネット」を行っています。詳しいことは地域包括支援センターまで。

☎ 082-501-6681

又はお近くの民生委員へ。

ふれあい いきいき いきいき サロン

井口明神二丁目

井口明神二丁目いきいきサロンは、毎月、第二日曜日、町内清掃の後、十時頃から二丁目集会所で調理スタート。メニューは、前日三人で買い物しながら、できるだけパランスを考えながら知恵をします。じゃが芋の皮をむき、いわしの頭をとり、ポテトサラダ、いわしの天ぷら、かき揚げ、みそ汁、ごはんを炊き込みにしたたり、バラ煮しにした。

食後はコーヒを飲みながらハーモニカの伴奏で懐メロを歌う。

草津新町二丁目

九月二十七日(火)、草津新町会館で、折り紙を使っておす玉作りをしました。地域福祉推進委員の方に教えてもらい、ひとつめは時間ほどかかりましたが、慣れしてくると二つ三つとあっという間に出来上がりました。

草津新町二丁目の方に限らず、他の町内会の方の参加もあり、皆さん、おしゃべりしながら、楽しく手を動かして、心地よい時間を過ごしました。



納涼大会

猛暑が続いた今年の夏、納涼大会が催されました。
 各町内会で趣向を凝らし、お祭りに来た人が十分に楽しめるように準備も万全。
 草津新町二丁目と井口明神三丁目では、恒例になった神楽の舞い。幻想的な雰囲気にも包まれました。
 井口明神一丁目では子ども太鼓、井口明神二丁目では太鼓の

演奏で、祭りらしい音が響きました。
 食バザーも楽しみのひとつ。皆で食べる味は格別です。
 そして最後はお楽しみ抽選会。『当たっていますよ！』と願いながら、名前が呼ばれるのを待ちました。
 とっぷりと日も暮れて、楽しい夜を過ごすことができました。



プログラム内容

- 9月17日(土)
 - 12:30 受付
 - 13:00 開会式
 - 13:45 水難訓練(プールにて着衣水泳)
 - 14:45 消防訓練、消防車見学、防火衣体験
 - 15:45 防災危機管理セミナー
※地域住民の方も参加しました。
 - 17:00 夕食準備(サバ缶づくり、みそ玉づくり等)
 - 18:15 夕食(サバイバル飯炊き、レトルト食品)
 - 19:00 キャンドルファイヤー(体育館にて)
 - 20:30 夜の学校体験
 - 22:00 就寝
- 9月18日(日)
 - 06:00 起床
 - 06:30 ラジオ体操
 - 06:45 朝食準備、朝食(防災用非常食、みそ玉みそ汁)
 - 07:30 閉会式
 - 08:15 解散

この企画は、同じ西区の高須小学校が十年以上やっている取り組みで、「うちの小学校でもやりたいね」というPTA役員のお誘いから実現に移した企画です。そのため、今年度の年間行事にはなかったものであり、急な段取りの中で行政、学校側、保護者達の協力により無事に行うことができました。
 西消防署の協力による煙体験や水難訓練では、火災や川に落ちた場合の対処法がわかりました。地域の方にも来ていただいた防災危機管理セミナーでは、井口明神学区がどのような自然災害が起こりやすいか、非常持ち出し品は何を備えておけばよいかイメージできました。また当日の夜には集中豪雨となり、災害情報(大雨警報からの注意喚起)避難準備情報(避難勧告)が実際に発令され、体育館の屋根を叩きつけるような大雨や、0時すぎには保護者の携

帯電話が一斉に鳴り響いた緊急速報メールが入るなど、想定ではない実際の防災体験ができました。
 今後、このような防災に関する取り組みを継続して実施していくことで、災害に強く協力し合える地域になっていくことができると考えています。

第1回 防災キャンプを 開催して

井口明神小学校PTA
 父親委員長 野田 憲弘

公衛協主催 健康教室

十月二十七日(木)、明神中央集会所にて、笑いヨガ講師 小谷朱美氏をお迎えし、公衛協主催健康教室が開かれました。
 最初に笑いヨガとは?そして免疫力が高まり血行が良くなるなどの良い事づくめの効果についてお聞きしました。中でも一分間の大笑いが十分間のジョギングと同じ有酸素運動に相当する効果であることには思わず得した気分になりました。さあ実践!ハイタッチやニワトリの羽のような動き、さらにゾンビになりきって歩き回っては大笑い。これにはみなさん涙が出る程笑っていました。楽器になって歌ったり、帰る頃には「結構いい運動になった。」「肩こりが楽になった。」という方が

多く、皆さん、来た時より明るい笑顔で帰られました。
 脳は「作り笑い」と「本物の笑い」を区別しないので、笑いを練習するだけで本当に笑った時と同じ効果が得られるそうです。毎日決まった動作をする時に声を出して「アツハツハツ。」と笑って、人生を明るく楽しく元気に幸せにしたいこうと思えました。

講師の小谷朱美氏

ふれあいの窓

お知らせ

とんど祭り
 平成二十九年一月十五日(日) 井口明神二丁目 第二公園
 しめ縄飾りをご持参ください。
 ●バザーもあります。
 ●豚汁も用意しています。

アルパークインフォメーション

おトクは毎週やってくる!
毎週木曜日は 100円につき1ポイント

ポイントアップデー

POINT UP DAY

※ポイント対象外店舗がございます。あらかじめご了承ください。 ※内容は予告なく変更・中止する場合がございます。

カード会員募集中! ●お問い合わせ: TEL082-501-1000 アルパークインフォメーション ●三井不動産

心躍る出会いと一目惚れ、欲しかったものが
 見つかる喜び。「ステキ」と感じる気持ちは、
 私たちを幸せにしてくれる魔法です。
 天満屋は、たくさんのうれしい驚き・感動で
 いっぱいです。

ステキな感動、見つかる。
TENMAYA
 広島・アルパーク天満屋 www.tenmaya.co.jp
 広島市西区井口明神1-16-1 代表電話082-501-1111