

—地域づくりの拠点—

ふれあい

学び

つなぐ

花園公民館

文責 公民館長 坂崎 浩

第2回成人講座「防災教室」

自助、共助、公助に近助



9月4日(水)、第2回成人講座「防災教室」を開催しました。行政区長会、老人クラブ、婦人会、東部民児協から合計25名の方々に参加していただきました。ありがとうございました。講師は、宇城広域連合消防本部消防長を務められ、4月から市危機管理課の防災主任に就任された釜賀浩幸様です。講話では、関東大震災から能登半島地震までの大規模地震をもとに、防災の必要性を具体的に説明されました。特に、防災の基本「自助、共助、公助」に、近隣の住民同士で助け合う「近助」が提唱されていることや避難所開設では、「TKB48」即ちT=トイレ、K=キッチン、B=ベッドを48時間以内に整えるようにしていることが分かりました。参加者からは「自宅にある防災マップを見て危険箇所など確認します」「避難のタイミングや安全な場所、準備物を頭に入れて、自分の命を守る行動をしたい」という声が聞かれました。今回、備蓄用パン(入れ替え時期のため)を試食することができました。初めて食べましたが、黒糖風味でほんのり甘く、美味しかったです。

災害は忘れる間もなくやってくる!



熱心に聞き入る参加者



試食した備蓄用パン



からいもの苗植えから3か月～草取りとツル返し～

第1回青空教室で、6月に植えたからいもの苗が3か月を過ぎ、茎や葉も成長し畑一面に繁茂しています。からいものが大きく育つように、草取りとツル返しを行っています。11月2日(土)には、1年生から4年生全員でのからいもの収穫作業を予定しています。青空教室の皆さんは楽しみに待っててください。

大きくなーれ!



第1回生涯学習講座「健康寿命体操教室」

シニアのための筋肉の新常識



講師の光井先生

9月11日(水)、生涯学習講座「健康寿命体操教室」の第1回目を開催しました。講師は昨年に引き続き、光井靖子先生です。

まず、参加者に筋肉の重要性を意識付けるため、筋肉の3つの新常識として「筋肉量と健康寿命は比例」「筋肉は毎年1%ずつ減り続けていく」「認知症予防は脳トレより筋トレ」の紹介と筋肉量を推し量る「指輪っかテスト」(両手の親指と人差し指で輪っかをつくり、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を囲む)を行いました。

指輪っかテスト



次に、筋肉量や推定骨量等を測る「体組成計インナースキャン」や歩幅を調べて歩行能力を評価する「2ステップテスト」を行いました。測定結果をもとに、「体内年齢が〇〇歳だった」「思ったより歩幅が狭かった」等とお互いに情報交換をする参加者の姿が見られました。

2ステップテスト



体組成計インナースキャン



本講座が参加者の皆さんの健康寿命を延ばす一助になれば幸いです。