



# 受賞おめでとうございます

11/22、長年のボランティア活動への功績を称え、東区から2団体が表彰されました。おめでとうございます。



広島市社会福祉協議会会長表彰  
社会福祉事業協助者  
広島市要約筆記サークル おりづる東支部 (右から2人目)  
JR 病院ボランティアグループ「スマイル」(右端)

受講者募集

ボランティア活動  
ステップアップ講座

## 『ガンバルーン体操』

毎回人気のガンバルーン体操は、やわらかいボール（ガンバルーン）を使って、ストレッチ運動や、ゲームなどを学ぶ楽しい講座です。

子どもからお年寄りなど色々な方を対象に、遊びながら健康づくりができるゲーム等のヒントが見つかるかも！寒い時こそ、いい汗かいてみませんか！

日時：平成25年1月21日（月）10:00～12:00  
会場：東区総合福祉センター 3階 大会議室  
講師：NPO 法人コーチズ 職員  
定員：70人 ※事前に申し込みが必要です。

参加費無料。  
申し込み受付中です。  
動きやすい服装でご参加ください。

予告

東区障がい青年のつどい  
さんSunくらぶ

## みはらし温泉バスツアー



日時：平成25年1月20日（日）  
9:30～16:30

集合場所：東区総合福祉センター  
行き先：みはらし温泉（三原市須波ハイツ 1-1-1）  
参加対象：原則、東区在住または東区内の作業所等に通勤・通勤している18才以上の障害者  
参加費：1,000円（食事・入浴代）  
定員：先着40人  
申込期間：平成25年1/7（月）～1/11（金）

東区障がい青年のつどいとは…、東区在住18才以上の障害のある方を対象に、障害の種別や年齢を超えた地域の仲間作りをすると同時に、ボランティアさんとの交流を通じて、地域で暮らすためのつながり作りの場となることを目的としています。

## 東区ボランティアグループ連絡会 交流会

# 「防災体験してきました！」

11/19、安佐北区倉掛にある「広島市総合防災センター」で交流会を行いました。「防災センターで交流会？」と不思議な感じもしますが、1日かけて煙中避難、高所からの避難訓練、地震体験、消火訓練、救命救急、てんぷら油火災実験などをさまざまな体験しました。

昼食後、お互いをよく知り合うための交流企画として、テーマが書かれた紙を引いて1人ずつそれについて話すという「しゃべり場タイム」は予想以上の盛り上がりとなりました。



ベルトを巻いて心の準備中。  
(内心ドキドキです)

→「緩降機」という避難器具を使って2階から1階へ避難する訓練をしました。

輪になったベルト部分に体を入れロープ1本を頼りに壁を乗り越えて降りるのは、見ている方が怖くなりました。使う機会がないにこしたことはありませんが、訓練しておくことも重要です。



壁を乗り越えます。怖い～！



壁伝いに降りています。

頑張っ～。(1階から応援)



← 震度6を体験中です。頭を保護し、机の下に避難しています。



← 消火器での消火訓練。15秒間噴射されます。



↑ 心臓マッサージの訓練中。AEDの使い方も体験しました。

