

# すずがみね

[発行] 鈴が峰地区社会福祉協議会  
広報紙編集委員会  
TEL & FAX 209-0331  
Email suzugamine-shakyo@nifty.com

## 463名が参加し

# 鈴が峰町防災訓練実施



11月20日(日)鈴が峰小学校体育館を中心に鈴が峰町全体の大規模防災訓練が実施されました。鈴が峰町が大きな地震にみまわれ、家にいることが危険な状態になったと想定し、鈴が峰小学校を生活避難場所としての訓練です。

訓練開始の午前9時を目指し、続々と体育館へ避難してきました。各自治会の合計367名、消防署、消防団、西警察署、西区役所、西区社協、来賓を加え全463名が参加しての大規模な訓練となりました。訓練マニュアルにそって、情報広報・施設管理・救援救護・食料物資・要援護者担当の各班が実際には同時に活動しますが、訓練ではそれぞれの役割を順番に説明しました。情報広報からの避難者数確認、施設管理から避難場所の居住スペース・簡易トイレ・毛布について説明、救援救護は救護所の設置・西区災害対策本部に連絡・西区医師会の指導説明、食料物資班による炊き出し、備蓄食料の試食など実際に即した訓練でした。体育館の外では起震車による地震・消火器による消火の体験、また煙が充満した場所での避難体験などがあり昼前に無事終了しました。実際に有ってほしくはありませんが、災害発生の際は今日の訓練を生かしたいものです。



## 「わがまち鈴が峰で元気に生きよう！」講座

我が町のお医者さんに聞いてみよう！

～脂質異常症、コレステロールに

関するお話あれこれ～

今回はわが町のお医者さん・力田病院に、今年4月副院長として赴任された、小野広一先生を講師にお迎えしての特別講座でした。

12月1日(木)鈴が峰会館1階ホールには、現代の飽食からコレステロールに関心を持たれる方が多く、90人余の参加がありました。

日本人のコレステロール値は年々上昇を続け、1990年ころには、米国人と同レベルに達しているそうです。また人間ドック受診者のうち3割を超える人が「高コレステロール」該当者という結果がでたと驚きでした。

悪玉コレステロールや中性脂肪値が高くなると血管壁の内側にたまり、血管壁が膨らみ動脈硬化から脳こうそく・狭心症など脳や心臓の病気のリスクが高まります。

薬で血圧や悪玉コレステロール値を低下させる治療は実行可能ですが、動脈硬化の治療としては、それだけでは不十分で、日常生活習慣の修正や様々な治療を組み合わせることによって、総合的に危険因子を一つ一つ軽減させていく必要があるとのことでした。



## 2017 すずがみね

# とんどまつり

日時:平成29年1月15日(日) (小雨決行)

受付11時～ 点火12時

場所:鈴が峰小学校校庭

- ・ぜんざい (先着400名)
- ・甘酒 (先着200名)
- ・焼き芋・竹酒
- ・もちつき

などの振る舞いがあります



## ふれあいサロンのお誘い (きっと何かに出会えるはずです)

鈴が峰社会福祉協議会では住み慣れた地域でいきいきとした生活、楽しい時を過ごすため趣味やスポーツを通して仲間づくりの場としてふれあいサロンを行っています。みなさんお気軽にご参加ください。

<b>折り紙教室</b> 毎月第1火曜日 10時～12時 代表者 浜田 場所 鈴が峰会館	<b>囲碁・将棋サロン</b> 毎週火・木・土・日 13時～16時 代表者 西田 場所 鈴が峰会館	<b>大きな声で歌う会</b> 毎月第1月曜日 10時30分～12時 代表者 山田 場所 鈴が峰会館	<b>麻雀教室</b> 毎月1・3月曜日 13時～16時 代表者 藤井 場所 鈴が峰会館	<b>空手教室</b> 毎週木曜日 19時～20時30分 代表者 道上 場所 鈴が峰会館	<b>いきいき体操</b> 毎月第2・4金曜日 10時30分～11時30分 代表者 上野 場所 鈴が峰会館
<b>みどりの会</b> 毎月第2土曜日 16時～17時 代表者 水嶋 会館前の公園清掃	<b>ヨガの会</b> 毎週 水曜日 10時～12時 代表者 河村 場所 鈴が峰会館	<b>子育て広場</b> 毎月第3月曜日 9時30分～11時 代表者 小口 場所 鈴が峰会館	<b>カラオケ教室(年輪会)</b> 毎月第3金曜日 10時～12時 代表者 扇元 場所 鈴が峰会館	<b>ピンポン教室</b> 毎月第2・4火曜日 10時00分～12時 代表者 山本 場所 児童館	<b>どんぐりウォーク</b> 毎月第4火曜日 代表者 兼重 場所・時間はその都度

\*お問い合わせ先 鈴が峰会館 (金曜日午前中) 電話 209-0331  
社会福祉協議会 梅崎千鶴子 電話 277-9220

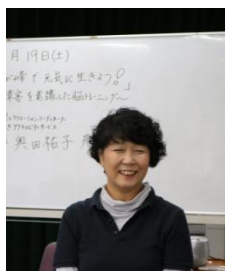
# 「わがまち鈴が峰で元気に生きよう！」講座

楽しくみんなでやろう！

～軽度認知障害を意欲した脳トレーニング～ (11月19日実施講座)

「キョウヨウ」「キョウイク」「チョキン」で  
軽度認知障害予防

比較的高齢者に多い認知症、ある種の物質の蓄積で脳が委縮する「アルツハイマー型認知症」と、脳こうそく等の脳血管の病気で発症する「脳血管型認知症」があります。今日の講座はアルツハイマー型認知症（以降単に認知症）に至る前の「軽度認知障害」を予防する脳トレーニングを、「いきいきアクティビティサービス理事長の奥田裕子氏」をお招きし開催しました。



軽度認知障害から認知症に至るには1～7年の準備期間があると言われています。この期間に脳トレーニングをしておけば認知症にかかりにくくなるそうです。一日中行動せず何もしなければ悪くなります。「キョウヨウ」「キョウイク」「チョキン」が大事です。「今日用事を作り、今日行く」「よく動き筋肉を貯める」よく運動し社協のUさんのようにできるだけ大きな声でしゃべる、出来たら二つの事を同時にする(料理が最良)・夜寝る前に今日あった事を2,3件書き出してみる・朝起きたら鏡をみてニッと笑う事により認知症の予防になるとのことです。楽しいお話のあとは大きな声で歌うなどの脳トレ、さすが「公認レクリエーションコーディネーター」の本領を発揮、先生の思惑どおり大声で歌い、大笑いをしての楽しい脳トレーニングの一日でした。そのあと参加者約60名は心づくしの献立で楽しい食事となりました。

# 「わがまち鈴が峰で元気に生きよう！」講座 (予告)

## 介護予防セミナー

### ここが変わる介護サービス知って得する！介護の方法

日 時：平成29年1月28日(土)  
場 所：鈴が峰会館 1階ホール  
時 間：11:00～13:00  
講 師：西山美雪氏・特別養護老人ホーム三滝苑  
(広島市在宅生活継続支援事業 相談支援員)  
申 込：鈴が峰会館(209-0331 金曜日10時～12時)  
梅崎(277-9220)永登(277-6365)  
参加費：300円  
主催 鈴が峰地区社会福祉協議会  
井口台・井口地域包括支援センター

## 合同パトロール(防犯組合・自主防災連合会)

12月21日(水) 20時～21時

鈴が峰会館玄関前に集合し、各グループに分かれて鈴が峰町全体をパトロールします。有志の参加をお待ちします。

## 民生委員・児童委員の一斉改選がありました

厚生労働大臣から委託され、任期は12月1日から3年間となります。民生委員には、守秘義務があり、行政とのパイプ役として、地域福祉の為に活動をしています。お気軽にご相談ください。

氏 名	担 当 区 域	電話番号
大森 昌子	グリーンタウン、鈴が峰東	277-0934
山根真希子	第4住宅、第5住宅	277-0425
小口 タ子	ガーデンハウス、市営南1・2	277-7470
佐々木 みどり	市営南4、市営南3・5、第1公園、西部住宅	279-8189
宮地 ひろ子	第2住宅、第3住宅	277-8723
森脇 千鶴	ビューハイツ、第6住宅、市街地住宅	278-6456
伊藤 榮治	鈴が峰台、鈴が峰中	277-7426
吉村 トミコ	鈴が峰西	277-6456
大野 朋子	主任児童委員・鈴が峰町全域	278-4852

## レッズAチーム (5.6年生)

11月19日・20日の2日間にわたり、第3回城南シャインズ少年クラブ親善野球大会が太田川河川敷にて開催され、見事優勝することができました。



## レッズBチーム (4.5年生)

11月20日、第9回原クラブ杯争奪 学童少年野球大会が原小学校にて開催され、準優勝しました。



Aチーム、Bチーム共に良い成績を残すことができました。これからチーム一丸となり頑張っていきたいと思いますので、ご声援よろしくお願い致します。  
鈴が峰レッズ

## 「すずがみねウォークラリー大会」参加者募集！

新年の“ふるさと鈴が峰”を歩くウォークラリー大会を開催します。とんど祭り(12時点火)と同日開催。健康づくり、新年の歩き初め、家族ウォーキングなど、多くの方の参加をお待ちしています。

日 時 平成29年1月15日(日) 9時 小学校集合  
コース 小学校が起終点で所要時間1時間目安の町内コース  
参 加 無料、年齢不問(ささやかですが参加賞・入賞チーム副賞があります)  
申込み 1月6日(金)までに、応募用紙(各戸配付)を鈴が峰会館ポストに  
なお、大会運営上先着80名程度とさせていただきます。

(すずがみねボランティアワークス)

## 平成28年度 鈴が峰町敬老お祝いのつどい会計報告

平成28年度 鈴が峰町敬老お祝いのつどい会計報告		
収入 平成28年9月19日実施		
項目	決算	備考
社協事業費	500,000	
会 費	152,000	113人分(1人欠席)
合 計 (A)	652,000	
支出		
項目	決算	備考
長寿者会食代	333,000	74人分
役員・来賓会食代	180,000	40人分
出演者費用	15,500	食事・交通費
お手紙代	10,000	小学校
雑 費	58,676	案内状・印刷代他
合 計 (B)	597,176	

差引残高(A)-(B) 54,824

上記残高を一般会計に返戻しました

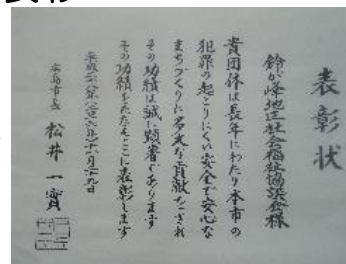
鈴が峰地区社会福祉協議会



作 福井君枝さん

## 28年度広島市 安全なまちづくり功労表彰

11月29日(火)広島市役所本庁で「安全・安心なまちづくり」功労表彰を団体の部で、鈴が峰地区社会福祉協議会が表彰されました。



## どんぐりウォーク

今年最後のウォーキングです。恒例の『われらの山“鈴ヶ峰”に登ります。ほんの裏山だと簡単に考えないで、立派な登山です。そのつもりで。

日 時：12月22日(木) 10:00  
集合場所：鈴が峰会館  
目的 地：鈴ヶ峰登山(井口台中学校前から登り、鈴が峰公園に下りる)  
携 行 品：帽子、タオル、飲み物、手袋、防寒着、雨具

一口メモ：町の名は鈴が峰町でも山の名は鈴ヶ峰です