



やすらぎ

第四十二号

編集発行 落合地区社会福祉協議会

一面 新年挨拶 二面 いきいき百歳体操・健康体操
 三面 自主防災訓練 四面 ボランティア活動表彰ほか

謹賀新年



落合地区社協会長 室谷 正巳



新年あけましておめでとうございます。
 皆様が健やかに新年を迎えられたことを、役員一同、心よりお喜
 び申し上げます。

日頃より、社会福祉協議会の活動に対しまして、ご支援とご協
 を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年も、新型コロナウイルス感染症の影響が続く中、イベント等
 の中止や自粛を余儀なくされましたが、皆様にはご理解をいただき、
 ありがとうございます。昨今では、コロナ禍のため、人と人との
 接触機会が減り、地域や社会でのつながりもますます希薄になっ
 ております。

今年も厳しい状況は続きそうですが、引き続き、感染対策に取り
 組みながら、皆様が住み慣れたこの『落合』でいきいきと安心して
 暮らし続けられるように、健康づくりの推進や、身近な人々との交
 流をより深め支え合いができる地域をめざすとともに、各種団体と
 連携して、防災対策の強化にも取り組んでいきたいと思えますので
 一層のご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

新しい年は、一日も早く感染が収束し、皆様と共に地域活動や交
 流ができるようになることを願うとともに、皆様のご健勝とご多幸
 を心からお祝い申し上げます。

いつまでもお元気で!



今年度も「敬老会」は開催す
 ることができませんでした。
 そこで社協として、75歳以
 上の対象の方に、お祝い文と
 粗品をお届けしました。
 また、米寿の方には記念品
 もお渡ししました。

やってみよう! みんなで
『いきいき百歳体操』

「いきいき百歳体操」は日常生活に必要な筋力を高め、健康維持を目指しています。イスに座っての体操が中心で、広島東洋カープの応援歌に合わせて、楽しく体操ができます。



受付の様子
いきいきポイントの対象です!

参加者の声



- ☆一人ではないけど、ここに来たら皆さんと一緒にできるので、楽しいです。
- ☆膝が楽になった。
- ☆体幹が上がった。
- ☆外出する機会が増えた。



城ヶ丘会館

毎週金曜日 10:00~10:40



ハイライフ集会所

毎週水曜日 13:30~14:20
(第3水曜日は11:00~11:45)



落合集会所

毎週火曜日 13:30~14:10

いつでもどこでも
健康体操

今回はイスに座って行う体操です!
回数などは目安です。体調・体力に合わせて、無理のないよう調整してください。



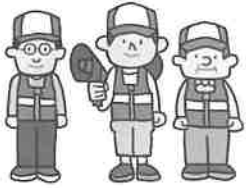
足首ぐるぐる回し	ひざをのぼす	お尻上げ運動	クッションはさみ
足をももの上へのせ、足首を持ちぐるぐる回す。反対方向にも回す。足指、足裏をもみほぐす。反対の足も同じようにする。	姿勢よくイスに深く座る。足を伸ばして反対側のひざの高さに上げ、しっかり伸ばす。5秒キープする。反対の足も同じようにする。	姿勢よくイスに深く座る。手はひざの上に置く。上体を傾け片方のお尻を浮かせる。3秒キープする。反対のお尻も同じようにする。	姿勢よくイスに座る。両ひざにクッションをはさみ、両側から内側に向けてクッションを潰すように力を加える。5秒しっかりとりはさむ。
			
左右	左右5回ずつ	左右2回ずつ	10回

落合学区自主防災訓練

令和4年10月30日(日)

8:30~12:00

落合小学校体育館にて、
200名の参加で行いました。



10月30日 8時30分 「震度6弱の揺れを感じる南海地震が発生し、家屋倒壊やライフラインに大きな被害が発生、負傷者も発生している。」との想定で訓練を始めました。直ちに落合小学校体育館に「指定緊急避難所」を開設し、避難者の受入れを始めました。訓練参加機関は、なごみの郷、口田地域包括支援センターほか15機関合同です。

落合学区は、昨年から広島県健康危機管理課の「避難所運営マニュアル策定並びに避難所運営」のモデル指定を受けて取り組んでいます。今年は総括として、いろいろな方が避難してこられることを想定し、訓練を行いました。

「赤ちゃんを連れて避難してきたが皆さんに迷惑がかかるのが心配です。」「深川学区の住民ですが、落合小学校へ避難しても良いですか?」さらには「避難途中で転倒しケガをしてしまいました。応急手当をしてもらえますか?」「犬を連れてきましたが、大丈夫ですか?」などへの対応を自主防災会役員が行いました。



訓練内容を説明する
柳迫自主防災会連合会会長



車イスの方の避難誘導

さらに、広島工業大学と連携し、避難者の健康管理に「スマートウォッチを活用する。」「受付時の音声認識装置」など先端技術を活用した実験も行いました。また、災害時の要支援者避難支援体制の強化として「安否確認システム」の説明も行いました。

今年の訓練は、約200名の方が参加されました。メニューが盛りだくさんで、とても充実した訓練でした。

私たちは、皆さんからの提案を受けながら毎年1回は訓練することで「安全で安心な生活」に繋がれば良いと思っています。引き続き当連合会へのご理解とご協力をお願いいたします。

落合学区自主防災会連合会会長 柳迫長三



女性会も避難者誘導の
お世話をしてくださいました



血栓予防体操をする避難者



ペット同伴の方は
テントへ避難誘導



プライベートテント内の
避難者の健康チェック

3年ぶり開催!

第60回 町内ふれあいグラウンドゴルフ大会



新型コロナウイルス感染拡大により、長く自粛と
していた「ふれあい大会」を、健康チェック・マス
ク着用等、感染予防対策を徹底し、再開するこ
うができました。

12月4日(日)22チーム(133名)の参加を
いただき、会場には笑顔と交流の輪が広がりました。

今後も感染の拡大状況を注視しながら、予防対策
を施し、随時再開していく予定です。
多くの皆さんの参加をお待ちしています。



《結果》

優勝 城ヶ丘4 A
第2位 上岩ノ上 A
第3位 城ヶ丘5 A
(落合学区体協)

広報紙発行にあたり、連合町内会より
協力金をいただいております。
ありがとうございます。

編集後記

12年前の卯年を振り返ると、東日本大震災が
発生し、被害の大きさに胸が押しつぶされるよ
うな思いをしました。なでしこジャパンがW杯
で優勝した年でもありました。今年はどうなる
年になるのでしょうか。次の卯年2035年はど
んな未来になっているのでしょうか。予想もつ
きませんが、誰もが暮らしやすい社会になっ
ていくことを期待したいですね。今年も「やす
らぎ」をよろしくお願いいたします。

ボランティア活動表彰

☆広島市社会福祉協議会会長表彰

高森 絹子 (ハイライフ2)

小林 和子 (上岩ノ上)

大原 康子 (中岩ノ上)

☆安佐北区社会福祉協議会会長表彰

神田 正典 (中岩ノ上)

加藤 寿美子 (城ヶ丘6)

谷口 文昭 (岩ノ上第一区)

島田 恵子 (城ヶ丘3)

永年にわたり、地域福祉のために活動していただき、
ありがとうございます。
今後ともよろしくお願いたします。

落合学区献血協力会のお願い



みなさん、ご協力
お願いします!

新型コロナウイルス感染症等の影響に
より献血者が減少し、血液が不足して
います。

尊い命を救うために、皆様のご理解と
ご協力をお願いいたします。

献 血 日

日 時 : 令和5年3月18日(土)
会 場 : マックスバリュ 駐車場
時 間 : 午前10時~12時
午後 1時~ 4時