

幸地区防災訓練を実施して

10月5日(土)、幸地区全住民を対象に幸小学校で大規模地震を想定した防災訓練を実施しました。今年は能登半島地震が起こり、南海トラフ地震臨時情報が出されるなど地震に対する意識が高い住民と自主防災隊員等で約170人の参加がありました。

始めに自主防災隊員を8班に分けて避難所設営を行い、避難者役の住民の方を受け入れて運営訓練を行いました。

体育館内ではエコノミークラス症候群対策の体操や避難所トイレ等の話を聞き、外では災害用マンホールトイレの設置とその使用、起震車と消火器の体験をしました。今後、地域住民の皆さんが何の迷いもなく避難所の自主運営ができるようになればと願っています。

なお、参加した住民の方から「防災非常用トイレを防災グッズに入れることと、家具などが地震で倒れないように固定する必要がある」との意見もありました。(安全防災部会)



受付

町別に集合

簡易トイレの説明

消火器操作訓練

起震車体験

地域づくり部会・お知らせ

11月10日(日)の文化祭に展示します。

「わが町内のちょっぴり自慢!」

令和7年度末まで活動は継続中ですが、経過途中の様子を展示します。ご覧下さい。

第4回さいわい寺子屋サロン

11月17日(日)12時~15時

幸公民館 2階で子どもたちを対象に、地域の方との昼食会や学習会、お楽しみ会を行います。幸小学校のみなさんへは、学校を通してチラシ(申込票あり)を配布しています。



身近なクモ



今日は「クモ」の上の話ではなく、身近な「クモ」の話です。

子どものころは、5~10cm位の大型の蜘蛛が天井から糸を引くように降りてきて、怖かったものです。

現在、我が家に住んでいる蜘蛛は、体長10mm位の、いわゆるハエトリグモの一種で益虫です。お早う!元気かな?と近づくと敏感に反応し、身構えるように固まります。家族からは「益虫だからそのままに!」と釘をさされているので、仲良く共存しています。(Y.S)



編集後記

この季節になると、庭のキンモクセイがかわいらしいオレンジの花を咲かせて良い香りを漂わせ、目と鼻を喜ばせてくれます。私もキンモクセイにならって、周りに喜ばれることを心がけてみようかなと思う今日この頃です。



裏面もご覧ください



☆お知らせ☆

*広報委員会
11月6日(水)

16:00

*文化部会
11月28日(木)

13:30



豚肉産地直売店
豚とんまる

安心・安全・新鮮をお届けします

豚精肉(注文後スライス加工)

ハンバーグ・ハム・ベーコン・餃子

(冷凍)の加工品販売

地方発送承ります

営業時間: 9:30~18:00

定休日: 日曜日

〒515-0075

松阪市新町 992-1

大西ビル1階

E-mail ton-tonmaru38@nifty.com

Tel (0598) 26-5801

Fax (0598) 20-8785

食酔館

花車

和食・鍋物・各種定食
各種宴会・のみ放題



三重県松阪市白粉町520

TEL(0598)21-0145



令和6年度 憩いの広場 開催のお知らせ



今年度も「憩いの広場」開催は、例年通り櫛田川沿いの紅葉を見に行くことを計画しました。

地域の高齢者の方々が共に飯高地域に出かけて、楽しんでください。

飯高老人福祉センターに立ち寄り、宮前地区の「高齢者との交流」を行い、その後、赤桶地区に移動し「荒滝」で昼食となります。

(食事後、付近の散策や、カラオケ等でくつろいで頂きます。)

午後2時頃に荒滝を出発し、途中、道の駅によって帰路につきます。



- 実施日 令和6年11月25日(月)
- 時間 9:30 出発
- 集合場所 幸公民館 (マスクの着用は各自の判断をお願いします)
- 募集人員 先着20名 (幸まちづくり協議会区域の方のみ参加可とさせていただきます)
- 参加料 一人 500円
- 参加申込 幸公民館に、参加料を添えて申し込みをお願いします
(幸公民館 ☎ 23-9549)
- 受付期間 11月5日(火) ~ 募集定員受付後終了



行程予定

往 幸公民館 9:30 → 福祉会館 10:10(交流 約 30 分) = 発 11:00
→ 荒滝着 11:20

復 荒滝 13:30 → 飯高道の駅 13:50(休憩 約 30 分) = 発 14:20
→ 幸公民館着 15:00



キリトリセン

【憩いの広場】参加申込書

2024・11・25実施

名 前	年 齢
住 所	
電話番号	

さい わい みんな きょう

幸民児協です!

(幸地区民生委員児童委員協議会)

2024.11

日に日に秋の深まりを感じる季節になりました。
当民児協が、地域の皆様に民生委員・児童委員
について知っていただこうと思い広報紙を発行させて
いただくのは、今年度二度目となります。

今回は、当民児協として、地域・まちづくり
協議会の一員としての活動を写真(裏面)にて、
また、事業に参加しての学びや 民生委員・児童委員
の役割など、一部ではありますが紹介いたします。



民生委員・児童委員は
地域の方の
身近な相談相手です。
気軽にお声かけください。

民生委員・児童委員の
たいせつな役割は

地域の方の困りごとを
専門機関・必要な支援・福祉サービス
などに
「つなぐ」ことだよ

民生委員・児童委員が自分で
解決するんじゃないんだよ

つなぐために...

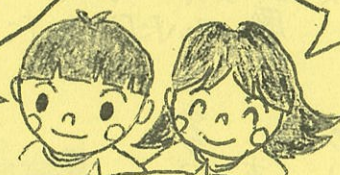
- ・行政 福祉おごと相談室
- ・社会福祉協議会
- ・第一地域包括支援センターなど

地域を
見守る

主に、70歳以上のひとり
暮らしの方、80歳以上の
高齢者のみの世帯の方を
対象に...

- ・定期的な訪問、電話連絡
- ・声かけや立ち話
- ・近所の人にも協力を求めて
何かあれば連絡していただく
など

民生委員・児童委員が
それぞれに工夫して
見守り活動をしています。



関係機関の
方々と連携しています

幸まちづくり協議会
・地域づくり部会学習会に参加して。

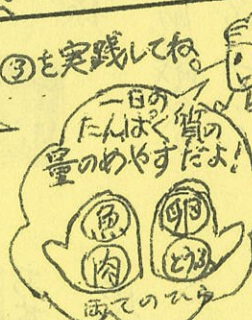
今年夏 8月25日(土)に
「人生楽しく長生きを!!」をテーマに
保健師さんの講話がありました。

楽しく長生きをする秘訣は!!

その①運動

生活のちょっとした合間に体を動かす

- (例)ウォーキング(3分はやく、3分ゆっくりをくり返す)
- 筋トレ(椅子に腰かけてふとももあげなど)



一日のたんぱく質の量のわやすだよ!

社会参加は
高齢者の孤独・孤立
の防止にもつながるね



その②バランスのよい食事

主食:ごはん、パン、麺類
主菜:たんぱく質を多く含んだ食品
(魚・肉・卵・大豆や乳製品など)

副菜:緑黄色野菜
(きざんだものが両てのひらにのる)
(くらいの量を一日一杯分)

淡色野菜
(きざんだものが両てのひらにのる)
(くらいの量を一日二杯分)

その③社会参加

人と人とかかわりあうことがだいじ
(例)まち協・自治会など地域行事、趣味、習い事など

幸地区民生委員児童委員協議会

活動紹介コーナー

毎月一回の定例会



民生委員活動と円滑に行う為、協議・連絡・相談などしています。



民児協独自の研修として...
救命救急
心肺蘇生とAED講習

もしも...に備えて



市長と語る会



地域の問題・課題など
民生委員・児童委員のおもいを
聴いていただきました。



8月を除く月一回 7ヶ所にて実施



おはようございます

あいさつ運動

まちづくり協議会の
事業の中で...

受付係



てくてく100人
ウォーキング



医師会館2Fにて毎月第四金曜日

白粉町
おたのしみ会



ストレッチ運動で
ウォーキングアップ

地域の中で...

お茶しながら歓談

「さくらの郷」にて毎週火曜日



桜町
楽笑会