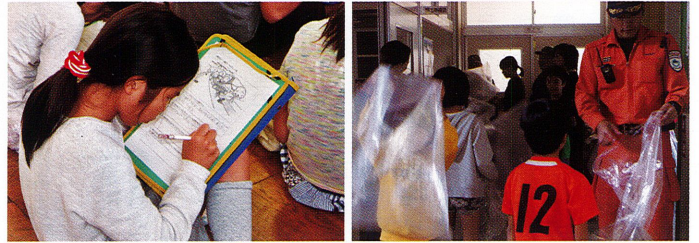


# Cyu-tou

community paper

2018  
10/2  
火

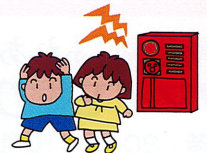


協議会事業●環境・防災対策部会

## 名池小学校

### 防火防災学習

場所／名池小学校



全校生徒一九〇名を対象に防火防災学習を企画し実施をいたしました。

通報訓練、煙体験を全校で行い、二年生はパネルによるクイズ形式で火災、地震、大雨時の対処。三年生以上は豪雨災害時の対応についてワークシート方式を取り入れて行った。

市役所防災危機管理課、中央消防署、防災士連絡会のご支援も頂きまして極めて有意義な学習会となり、学校側より感謝されました。

今後は他の学校にも普及することを期待しています。

## 協議会事業●健康福祉部会／サロン開催



2018  
11/9  
金

### 「講演会」開催

午後1時30分～ 場所／下関生涯学習プラザ

「講演会」を開催いたしました。テーマは「健康長寿のためのフレイル対策」で、講師には医師の延谷壽三郎先生をお迎えいたしました。まず「フレイル」とは何か？「フレイル」とは老化のため体力が次第に低下し、介護の必要性が迫ってきた状態を意味しますが、心がけ次第で「フレイル」の状態を早期に発見し、迅速に対応することにより自立した状態を十分に維持することが出来、健康長寿を延ばすことが出来ます。「フレイル」には身体的、精神的、社会的と様々な側面があり総合的に対策をとることが必要になります。

身体的側面ではサルコペニア（加齢性筋肉減少症）にならないように筋力アップ体操（スクワット運動、インターバル散歩など）をしましょう。

精神的側面では前頭葉の機能低下にならないように、そして社会的側面では家に閉じこもらず活発に社会活動に参加することが大切になります。

以上のように、高齢者の生活習慣を見直すことに大変参考になる有意義な講演会でした。参加者からも大変分かり易いお話だったと喜んで頂きました。

## 自治会行事●中央地区社協

2018  
9/19  
水

二年前に、域内自治会長（十三名）、民生委員、福祉員による三者会議を地域福祉の課題共有を目的に開きました。昨年、高台に居住する皆様のゴミ出しが、高齢化と共に困難になりつつあるとの意見が出され、行政にも「ふれあい収集」「高台収集」についても要望しておりました。結果として、まずは地域共助での行政方針を受け、共助の仕組みづくりの検討をし、八回にも及ぶワーキンググループ会

議や、連絡員・協力員の登録を得て三回の研修打合せを経て発足しました。手伝い隊については、その後行政へ、『一定規模以上のエリアで共助の仕組みが出来上がった所から、高台収集など官民協働の仕組みづくり』を提唱し、十月末、市環境部と地元自治会長で実地検分を行いました。来年度以降新たな取り組みが進むことを願っています。



### 「町内手伝い隊」発足式

場所／消防局

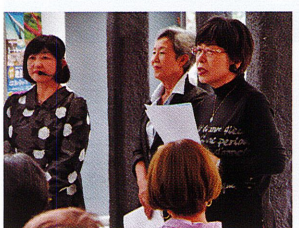
## 「歌声喫茶」in 唐戸

2018  
10/23  
火

時間／十二時十分～  
場所／市役所  
一階ロビー

「楽しかったです。歌で始まり、歌で終わり、久しぶりに大きな口を開けました。また、参加したいです。」と、参加者の声。

長廣めい子さんと中尾鏡子さんのご指導の下、「歌声喫茶」を開催。



参加者九十三名が、ロビーに美しい声を響かせ、楽しいひとときを過ごしました。