

世代間交流事業で 子ども達と昔遊びを楽しみました。

1月22日(月)、上野南小学校の1年生児童と一緒に世代間交流事業が行われました。

本年度から上野南小学校として統合された事もあり、小学校区の4つの自治協が合同で、民生委員・民生児童委員、自治協関係者や児童福祉会の方々と、コマまわしやだるま落とし、お手玉やおはじき、あやとりやかんぽっくり、また牛乳パックを使った竹とんぼ作りなどをして交流しました。



子ども達は、普段は触ることが少なくなったコマやお手玉に苦戦しながらも、昔遊びを楽しんでいました。参加した大人も、童心に帰り、子どもの頃を思い出すことが出来たと児童とのふれあいの時間を楽しく過ごしていました。

大谷選手からの贈り物が 上野南小学校にも届きました。

大リーグの大谷選手が全国の小学校に寄贈したグローブが昨年末、伊賀市教育委員会に届き、冬休み期間中に各学校に配布され、1月9日の3学期の始業式で全校児童に披露されました。

届いたグローブは右利き用が2個、左利き用が1個で大谷選手からのメッセージも添えられていました。児童の皆さんは大谷選手からの贈り物に触れ、喜んでいました。今後、体育の授業などで活用されるという事です。



今一度 地震災害・自然災害を考えてください。



元日の夕方、石川県の能登半島で震度7の地震が発生し、被災地の方々は今もまだ地震の恐怖や冬の寒さに耐えながら避難生活を送っています。伊賀市でも南海トラフ地震や頓宮断層地震他の発生が予測されています。今一度、各家庭で、また各地区で、自主防災としての災害の備えを考えてください。

日本は地震大国です。

…国土面積は世界のわずか0.3%
 でもM5以上の地震の発生は世界の20%

伊賀地方で甚大被害が予想される地震。

…南海トラフ地震 (30年以内に70~80%)
 木津川断層、頓宮断層地震

依那古地区内でも半数近い建物が損壊。

…南海トラフ地震 全半壊予想 208棟
 頓宮断層地震 全半壊予想 337棟

地震発生時は3-3-3の法則。

…発生時は3秒以内に落ち着いて身を守る
 揺れが収まったら3分間で火元確認と避難準備
 そして3時間以内に避難と救出

阪神淡路大震災の教訓。

…生存者の殆どは自力や近隣住民の救出
 消防や公的機関が救出したのは1.7%

救援物資の到着は早くても3日以降。

…伊賀市の備蓄食料も全住民の1食分程度
 各家庭での備えが必要

やはり非常持ち出し品の備えは大事。

…食料や衣類、日用品など
 自分しか持っていない薬や借り貸し出来ない物



… 災害が発生する前に …



各家庭での家具の転倒防止や避難の備えと共に
 地域での備えなど出来ることから進めて下さい。

いきいきサロン通信

新年を迎えた1月、依那古地区内の6地区で活動されている『いきいきサロン』がそれぞれにサロンを開き、地域の皆さんが集い、それぞれに一時を過ごしていました。

1/11(木) 市部・お元気クラブ



なごみ全体の井野さんを講師に、フレイル予防介護予防体操が行われ、参加者は心地よい汗を流していました。

1/12(金) 下郡南・みなみいきいきサロン



毎月実施されているお食事会が開催され、世話役の方々が作ったブリ大根やぜんざいで新年を祝っていました。

1/13(土) 依那具・ほほえみ会



市内で活動の『ボンジュールの仲間たち』の皆さんを招いて、ギターやオカリナの演奏で懐かしい音楽を楽しみました。

1/22(月) 下郡。いきいき体操クラブ



沖にある合気道道場の川村さんを講師に招いて百歳体操での健康作り、また合気道の護身術体験が行われました。

1/23(火) 森寺・森寺いきいきサロン



サロンの世話役の森口さんが講師役となって、忍にん体操やストレッチ脳のトレーニングなどが行われました。

1/24(水) 上郡・ふれあいいきいきサロン



伊賀市音楽療法研究会の皆さんの協力で、大きな声を出して歌を歌いながら、明るく楽しく健康作りに取り組まれていました。

いつまでも元気で、明るく楽しく過ごせます様に!!

2月の予定

今年の冬は暖冬と言われますが、1月末には寒波も訪れ、依那古でも小雪がちらつき、まだまだ寒暖差も気になります。気温の変化に気を付けて過ごしてください。

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31 ・教育交流部会	2/1	2	3
4	5	6	7	8	9 ・自治協研修会	10
11 (建国記念日)	12 (振替休日)	13	14	15	16	17
18 ・歴史散策ウォーキング ～関宿～	19	20	21 ・自治協幹事会	22	23 (天皇誕生日)	24
25	26	27	28	29	3/1	2
3	4	5	6	7	8	9 男女共同参画セミナー