



クローバー



Autumn Forest Benntennike

9/28 (SAT) 17:00~20:00

荒天の場合は翌日に順延

令和元年 第4回

音楽と

エコキャンドルナイト

- ☆ 小・中学生は保護者と一緒にご来場ください
- ☆ 車でのご来場は、ご遠慮ください

問合先：門真市第五中学校区地域会議 TEL 072-380-6999
(門真市岸和田2丁目10番29号)

開館時間 月 水 金 10:00 ~ 15:00

「健康づくり」「友だちづくり」

文化・スポーツ部会



第4回 ウォーキング が開催！



さあ、出発します



ウォーキングを楽しんで下さい

6月2日(日)に参加者108名が集まり、「ふれあいウォーキング」が行われました。

初めに馬場理事長が「ふれあいウォーキングも4回目となりました」と挨拶。

ラジオ体操の後、午前9時に弁天池を出発しました。あいにくこの日は曇天でしたが、六月にもかかわらず湿度が少なく、新緑のなか清々しい気温で、田植えの様子をよこめで見ながら、弁天池公園から深北緑地までの往復3キロを自分流の「おしゃべりなウォーキング」を楽しみました。また、帰りのコース近く(公園内)では菖蒲が満開。参加者は「うぁー綺麗」と話していました。

ゴールすると恒例の「お楽しみ抽選会」がおこなわれ、「金賞！当たった!!」と、話していました。

参加者は「友達に誘われて参加しました。距離もちょうどよかったです。」

「毎回のしみにしています。色々な人たちと知り合える場でもありますので、今後も続けて下さい」

「楽しいイベントを企画いただき有難うございました。楽しく過ごすことが出来ました」と話していました。



参加者の安全を見守る役員



菖蒲が満開



お楽しみ抽選会



金賞が当たった

南海トラフ地震について

南海トラフ地震は、駿河湾から日向灘沖を震源とする地震で、100～150年間隔で発生してきた大規模地震です。前回の南海トラフ地震は1944年及び1946年に発生し、70年以上が経過しており、次の南海トラフ地震発生の可能性が高まっています。

この地震は最大震度7が予想されており、太平洋沿岸の広い地域に10mを超える大津波の襲来が想定されています。

また、この地震により、大阪では水道は約1か月、電気は約1週間の復旧が必要です。その間、備蓄の食糧などが必要ですが、門真市や大阪府の備蓄食料はそれぞれ一人1食分しかありません。今後は個人の家で食料等を備蓄し、生き延びなければなりません。

災害時に備えて食料などの備蓄

災害時に備えて食料などを備蓄しておくことは、とても大切なことですが、いつ起こるか分からない災害のために大量の食品を備蓄しておくことは、費用、保管場所など様々な要因から困難です。

また、備蓄品を購入したとしても、物置などにしまい込んで保管場所を忘れていたり、知らないうちに消費期限が切れたり、災害発生時に活用できないことも少なくありません。

こうした災害備蓄品に関する課題を解決する方法として注目を集めているのが、ローリングストック法です。

食品の備蓄（ローリングストック法）

家族の人数×最低4日分+冷蔵庫の中を食べる（3日間）
（出来れば1週間分を備蓄）



災害発生時に備えて

- ① 普段から食品等を少し多めに購入する
- ② 使った分だけ買い足す
- ③ 常に一定量の食品等を家庭に備蓄しておく

日常の備蓄（食品等）



あれば便利な日常の備蓄（生活用品）



元気！いきいき！「百歳体操」

健康・福祉部会

6月19日（水）に弁天池管理棟多目的室で、健康・福祉部会主催、第5地域包括支援センター協力による「いきいき百歳体操」に17名が参加して行われました。

参加者はそれぞれ手足に400gほどの負荷をかけ、リズムに合わせて楽しく体を動かす有酸素運動を行いました。ある参加者は「体が少し汗ばみましたが、ちょうどよい運動量でした」と話していました。

また、「いきいき百歳体操」の後は、適度の水分補給をしながら、早口言葉の練習が行われました。

早口言葉は脳の活性化と合わせて滑舌をよくする効果もあり、大きな声で楽しく、笑いながら、和気あいあいと約一時間が過ぎました。



早口言葉(例)

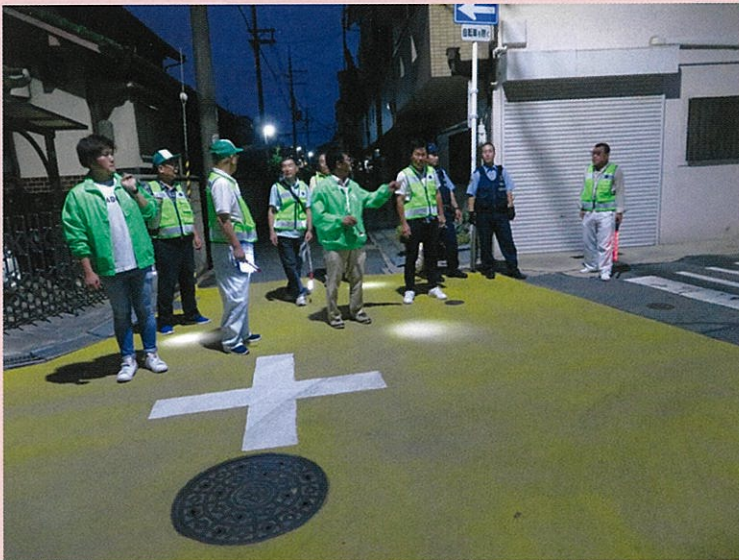
- ・ジャズ
- ・シャンソン歌手
- ・坊主が屏風に上手に坊主の絵を書いた
- ・青巻紙、赤巻紙、黄巻紙・・・等

皆様も早口言葉、お家でやってくださいね !!

北巢本小学校区内を夜間パトロール

防災・安全安心部会

7月9日（火）に門真警察署（生活安全課・上野口派出所・大和田派出所）の警察官と、門真市役所と連



カラー舗装された交差点

携して定期的に行われている「夜間パトロール」を実施しました。

今回は、北巢本小学校区内の通学路を中心に、萱島生野病院を午後7時30分に出発し、上島町、城垣町を經由して北巢本小学校から青山自治会館前を通り生野病院前に帰る約一時間の行程。

特に、見通しが悪く道幅が狭いにもかかわらず、自転車やバイク等の通行量が多いため、豊藤部会長は「カラー舗装された交差点の北側の三差路もカラー舗装してほしい」「時間があれば警察のご協力を得ながら、子どもたちの笑顔を守っていきましょう」と話していました。



【編集後記】

天候不順から始まったながい梅雨も終わり、暑い夏が始まりました。最高気温32度をこえるのが当たり前の時代。「水分補給はこまめに取りましょう」と、天気予報でよく耳にするように、熱中症には気を付けたいものです。

9月28日（土）午後5時より、音楽とエコキャンドルナイト「秋の夜風に広がる幻想的な世界で…」が始まります。ご来場下さい！！

【問合せ先】

第五中学校区地域会議

開館日 月・水・金曜日

開館時間 10:00~12:00

13:00~15:00

TEL 072-380-6999

メール 5chuutiikikaigi@ares.eonet.ne.jp