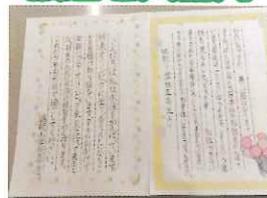


## 12/6 評議員福祉協力員 合同研修旅行

今回は阪神・淡路大震災の経験と教訓を継承し、防災・減災の実現のために必要な情報を発信する神戸の「人と防災未来センター」を訪問しました。当時の映像や展示資料を見て、ともすればつい忘れがちな防災・減災に対する意識をあらためて思い返すことができました。そして震災体験者の話を聞かなかでやはり大切なことはまず自分たちの命を守るためには日頃から何を準備しないといけないかをよく理解できた貴重な1日でした。



## 独居老人訪問



城乾校区の民生委員が、お一人暮らしの高齢者の方に、10月に「祭り寿司」12月に城乾小学校の5年生の児童の皆さんが書いたお手紙と一緒に「あめ湯」をお届けに参りました。「ありがとう。楽しみに待ちよったんよ。」  
「お疲れ様！ 気をつけてな！」

そんな温かい言葉をかけていただきながら、皆様との交流の場を持ちました。これからも皆様の身近な相談相手として安心して暮らせるよう活動してまいります。お困りごとや心配事があれば、いつでもお声掛けください。

## 11/22 秋のハイキング

今回は約30名の参加者で讃岐広島を訪問しました。ちょうど石ウオークのイベントが開催され、多くの方がフェリーに乗って広島を訪れました。私たちもそのイベントに便乗して7つのいろは石を探しながら歩きました。お天気も良く、峠の頂では遠く瀬戸内の海の向こうに岡山の地がきれいに見えました。半日約6kmの行程でしたが、美味しいおにぎりをいただきながら、



秋の一日を心地よく過ごしました。

## 11/23 ソフトバレーボール大会

城乾小学校体育館でソフトバレーボール大会が開催されました。今年は去年より参加チームが多くなり、笑顔も多くなり、とてもいい大会になりました。みんなが集まって楽しく健康的に運動できたことは大変良いことと実感しました。来年度も同じようにできたらいいですね。



## 体育部会



## 10/26 さつまいも収穫祭

4月の苗植えから、水やり、暑い盛りの草抜き、返しの作業を経て、さる10月26日にさつまいもを収穫しました。当日はあいにくの雨でしたが、子どもたちが一生懸命畑を掘っていくと大小のおいものがゴロゴロ顔をのぞかせました。センターに帰ってみんなで分けて持ち帰り、あとは家で2か月ほど寝かせておくと年末には甘いさつまいもが楽しめるかと期待しています。



## 健全育成部会

## 12/7 親子クリスマスケーキ作り

8組の親子の参加を受けて、今回もクリスマスケーキのスポンジ作りからはじめました。講師の先生が最初に作り方の手順を説明した後、それぞれのテーブルで親子が楽しくかつ協力しながら真剣にケーキ作りに励みました。そして約2時間後それぞれ趣向をこらしたケーキが見事にできました。これで本番も自家製ケーキできっと楽しいクリスマスになることでしょう。



## 11/28 健康講習会

テーマは「今日から始めよう！ 転ばない身体づくり」。椅子を使った簡単な体操をしました。転倒は寝たきりにつながります。ふれあいまつりで実施した体力測定の結果から特に女性は若いうちからの対策が重要と判明。家族みんなで運動を習慣にし、健康寿命を伸ばしましょう。



## 保健部会

## 12/4 保健講演会 「泌尿器科でみる病気」

安藤医院の山崎拓先生の講演がありました。主な症状は頻尿、排尿障害、膀胱炎、尿管結石などです。膀胱炎は女性にも多いです。症状が出れば一度医者に相談、尿管結石は放置せず水分を取って運動するようにとのお話でした。膀胱炎は塩分やアルコールを取りすぎない事、水分を取るなど生活習慣を見直すのも大切です。

