石部南学区
まちづくり協議会広報

平成２６年７月１５日発行

第３１号

広報部会

発行：石部南学区まちづくり協議会　湖南市石部南 3-5-1　石部南まちづくりセンター内　電話　0748-69-7068

平成２６年度　第５回防災避難訓練が開催されました

７月４～５日(金・土)、梅雨の厚い雲が垂れ込める中、石部南小学校体育館・運動場において、湖南中央消防署、湖南市消防団第５分団、石部南小学校、ふるさと防災チーム、その他多くの方々の協力により、第５回防災避難訓練が開催されました。今回は、避難および避難所体験に重点を置いたものとなりました。１１時３０分にサイレン吹鳴で、第１部の訓練が開始され、各区の一時避難所に集合した後、開催会場である石部南小学校に集合しました。開会式に引き続き、防災のプロである藤岡先生による講演会が開催され、皆真剣に聴きました。その後、段ボールキットを使って四畳半、六畳の大きさの間仕切りを組み立てて居場所造りをしました。夕方より第２部に入り、食糧班は”かまどベンチ”を使ってご飯を炊き、おにぎりとお味噌汁を作りました。食事の後、東日本大震災による原発避難で湖南市にお住まいの舘孝四さんによる避難体験のお話や、危機管理課今村さんの防災研修で災害時の対応を学びました。その後、段ボールの間仕切りの中に入って、宿泊の体験をしました。参加者は約４００名でした。皆様、ありがとうございました。

◆１部　11：30～17：00

避難訓練　～　防災講演会　～　避難所体験

缶バッジ

来賓のみなさん

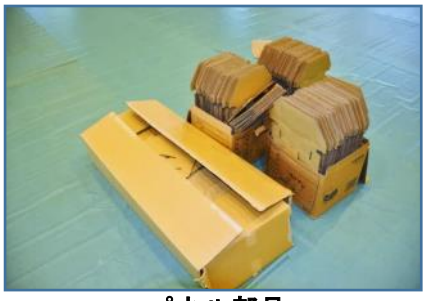
受付

開会式

物資の運び込み

藤岡先生

防災講演会



パネル部品

パネルの組み立て

居場所造り完成

◆２部　17：00～翌朝 8：00

炊出し訓練　～　防災研修　～　宿泊体験

災害はかならずやってくる

避難者が調理

かまどベンチで炊出し

おにぎり完成

防災研修その２

湖南市　今村さん

舘孝四さん夫妻による防災研修その１

毛布の配布

いよいよ宿泊体験

集合写真（ＢＢＣによる動画撮影が行われました）

第２回ふれあいフェスティバル&ドッジボール大会

６月１５日(日)、石部南まちづくりセンター及び石部南学区まちづくり協議会主催による”**第２回ふれあいフェスティバル&ドッジボール大会**”が開催されました。グラウンドゴルフは石部南小学校、パターゴルフはじゅらくの里、そしてドッジボール大会や模擬店、フリーマーケットは石部南まちづくりセンター周辺と３会場に分かれ、気温上昇の中、熱戦が繰り広げられました。関係者の皆様、大変お疲れ様でした。

グラウンドゴルフ　　パターゴルフ

ドッジボール

フリーマーケット

模擬店

健康チェックコーナー

表彰式

サークル紹介

第１回

今シリーズより、地域で活動をされている
サークルを紹介します。

●プチ・パワーレディース（代表者：竹内　清美）

月４回　水曜日　　１３：００～１５：００

●健康体操　　（代表者：川村　洋子）

月４回　金曜日　　１３：００～１５：００

２０１２年１１月から３ヶ月間、立命館大学(草津ｷｬﾝﾊﾞｽ)スポーツ健康科学科にて行われた、「低負荷パワートレーニングによるサルコペニア予防のための運動処方プログラム」に被験者として参加させて頂き、各種身体測定を伴ってのプチ・パワトレーニングを行ってきました。
このプチ・パワトレは身体機能改善に有用であるという貴重な実証体験をしてきました。
この効果を持続、向上させるにはトレ-ニングを継続しなければならないとのことで、地域の皆さん方に声をかけ、わき合いあいと楽しくトレーニングに励んでいます。

体力は加齢に伴って低下します。高齢者の転倒防止対策のひとつとして、下肢の筋機能トレーングを重点に行っています。
興味のある方は一度お越しください。

講師　：　荻田　美子　（オギタ　ヨシコ）

お問い合せ：湖南市石部南まちづくりセンター　☎0748-77-2535

石部南学区まちづくり協議会のホームページアドレス
http://www.ishibe-minami.net/

メールアドレスは　info@ishibe-minami.net