

ぶらネットこまき

(古牧地区住民自治協議会広報紙)



第57号

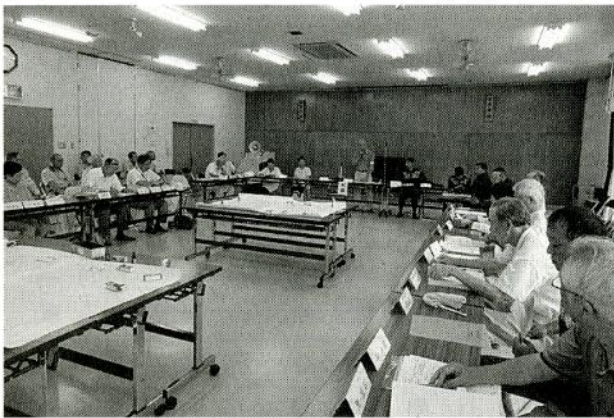
古牧だより通算151号

自主防災訓練の実施

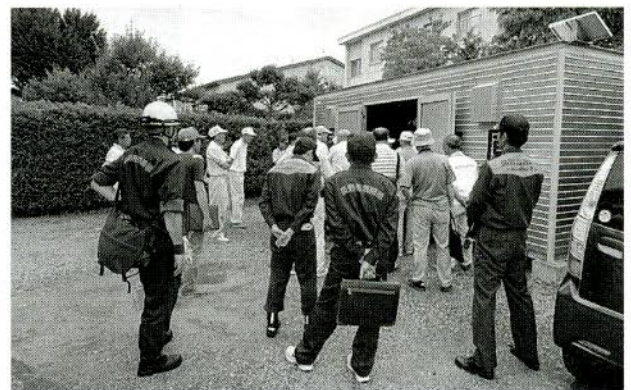
住民自治協議会は、8月31日(土)午前8時30分から県北部地震による被害発生と局地的な大雨による被害発生を想定して、古牧公民館集会室に災害対策本部を設置して、情報伝達(地区内の被害状況、車イス避難、土のう積み、炊き出し)訓練が次のとおり行われました。

1. 情報伝達訓練

8:50 災害対策本部設置完了(以下「本部」と言う)。



- 9:00 本部要員全員配置完了。
- 9:10 本部から中央消防署東部分署、民児協、赤十字奉仕団、消防第6分団に本部設置完了の連絡。
- 9:25 本部から13区の各自主防災会に対し、本部設置完了連絡と被害状況の報告を依頼する。
- 9:30 13区から対策本部の設置状況を本部に報告。
- 10:00 13区から被害状況、土のう積み、車イス避難、炊き出しの訓練状況を本部に報告。

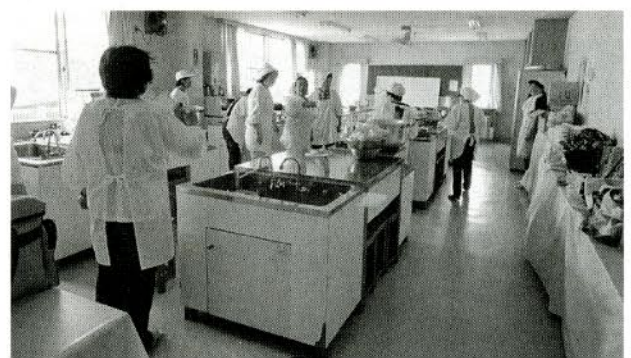



10:40 各区から被害状況報告の取りまとめ完了。

11:00 被害状況を本部長から支所長に報告して、情報伝達訓練終了する。

11:30 対策本部から関係対策本部に対し、本部の解散を連絡完了する。

- 2. 防災備蓄倉庫、土のう置場の確認を行う。
- 3. 炊き出し用非常食の試食を行う。
- 4. 訓練結果は、前回の訓練で教訓を得たものを生かし、迅速に行動がとれたことは大きな成果であった。また訓練は何回も繰り返し行うことが非常事態に即対応できるのではないかとされた。(総務部)



(災害対策本部組織図) P4へ続く 

第32回 防火・防犯ポスター審査会 表彰式

8月25日、古牧公民館において、第32回防火・防犯ポスター審査会が行われた。

各地区において募集し、審査会を実施して各学年別に優秀作品を選考、13地区の入選作品177点を審査し防火ポスター9点、防犯ポスター9点、合計18点を選考しました。この審査会は、古牧地区内学校長ほか、住民自治協議会長、各区区長など審査員66名により公正に審査を行いました。またこのポスター事業には、小学生542点、中学生84



点、合計626点の応募があり、この事業には各地区、15～30名、古牧地区全体では約300名が携わっています。この審査会をうけて、9月1日、古牧公民館に於いて表彰式が行われ、入選者18名に表彰状、及び副賞が授与されました。この表彰式では、「人と人との絆」「地域の絆」「たすけあう絆」と題し消防団第6分団制作のビデオの上映があり、改めて忘れてはならない記憶と地域のつながりを感じさせられたビデオでした。

この表彰式には、約100名が参加し、盛大に賛辞を送りました。講評では、32回も続いている古牧地区防火・防犯ポスター事業がいかに子ども達の心に残りそれが防火・防犯の抑止力になっている大事な事業であり、これからも永く続く事を願うとのお話がありま

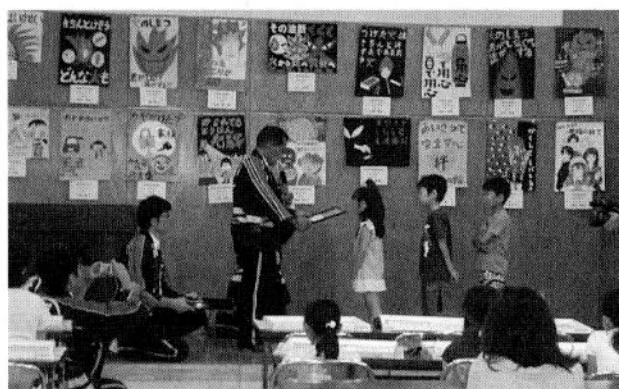
した。最後に表彰を受けられた皆様大変におめでとうございます。またこの事業に携わって下さった皆様、お疲れさまでした。

(安全部)

[平成25年]

第32回 防火・防犯ポスター受賞者

学 年	防火ポスター	防犯ポスター			
小学校	消防分団長賞	1年生	北 条 (古牧小) ひらたか あり 平坂 有未 様	防犯協会会長賞	西尾張部 (緑ヶ丘小) あおき ゆうな 青木 優菜 様
		2年生	西尾張部 (緑ヶ丘小) くぼた こうや 窪田 煌也 様	西和田 (古牧小) おまた あやこ 小俣 絢子 様	
		3年生	中 村 (古牧小) こどもき そうた 轟 颯太 様	西和田 (古牧小) こやま あいら 小山 愛桜 様	
	消防団長賞	4年生	西和田 (古牧小) ながた しんいちろう 永田 晋一朗様	住民自治協議会長賞	西和田 (古牧小) おまた こうし 小俣 巨史 様
		5年生	川 端 (南部小) みかみ こころ 三上 心寧 様	南長池 (緑ヶ丘小) よなやま たかのき 米山 尚之 様	
		6年生	北 条 (古牧小) ほんどう しんや 本藤 駿哉 様	平 林 (古牧小) しょうた てるあき 庄田 晟彬 様	
中学校	消防局長賞	1年生	五分一 (三陽中) いけうち りさ 池内 梨紗 様	警察署長賞	北 条 (櫻ヶ岡中) うんの なぎさ 海野 渚 様
		2年生	西和田 (三陽中) うちだ ゆうき 内田 優希 様	西和田 (三陽中) こばやし 小林 あやめ様	
		3年生	西尾張部 (三陽中) やまざき はやと 山崎 駿人 様	北 条 (櫻ヶ岡中) よこざわ みなみ 横沢 美波 様	



秋の交通安全運動

9月21日から秋の交通安全運動が行われました。交通死亡事故が多発する中、住民自治協議会でも事故撲滅集会の開催や、機関紙等で事故撲滅を呼びかけてきました。住民自治協議会安全部では、この秋の交通安全運動に合わせ、9月21日午後1時～2時の間、古牧地区内東郵便局交差点・西尾張部交差点・上高田北交差点の3ヵ所で、街頭啓発運動を行



いました。その中で上高田北交差点には、川端区・上高田区・南高田区・南長池区の4区の各区長を始め、安全部員、関係役員約30名が集い桃太郎旗を啓示して交通安全を呼びかけました。各交差点に於いても約30～40名が集い事故撲滅を祈り活動を行いました。

無事故は、即勝利、油断しない事が事故を起こさない根本です。これからの季節は、風が爽やかで映る景色も目に優しい、「前前の用心」で無事故を心掛け、実り多い秋としていきたい。
(安全部)

一人暮らし・高齢者の集い

「うさぎおいしかの山～」 「母さんが夜なべをして～」 古牧公民館の一室で、アコーディオンの伴奏とともに美しい歌声が響きました。

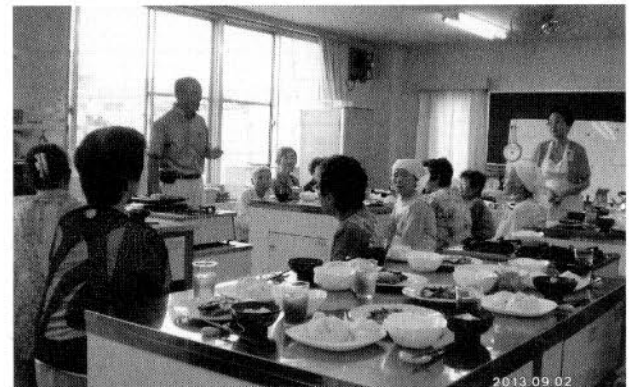
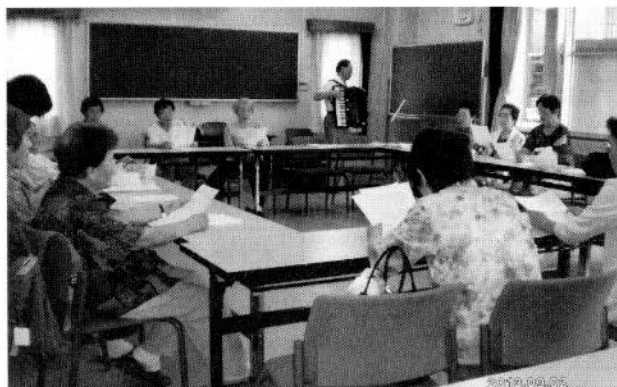
これは9月3日に福祉健康部とボランティア古牧の共同企画による「ひとり暮らし・高齢者のつどい」で行われた催物の一つです。

当日は、朝からボランティア古牧の皆さんとの料理作り、また別室では「芝刈り君人形

作り、また合唱と、見知らぬ者どうし和やかに初秋のひと時を過ごしました。

なお、最近の国の調査では「一人暮らしの65歳以上の男性の約17%が2週間に1回以下しか他の人と話をしていない」との報告があります。ちなみに女性は約4%とのことです。

次回は12月の予定です。該当者の皆さん、参加してみませんか。
(福祉健康部)



第41回 少年少女 球技大会



9月15日（日）に第41回少年少女球技大会が、古牧小学校で開催されました。

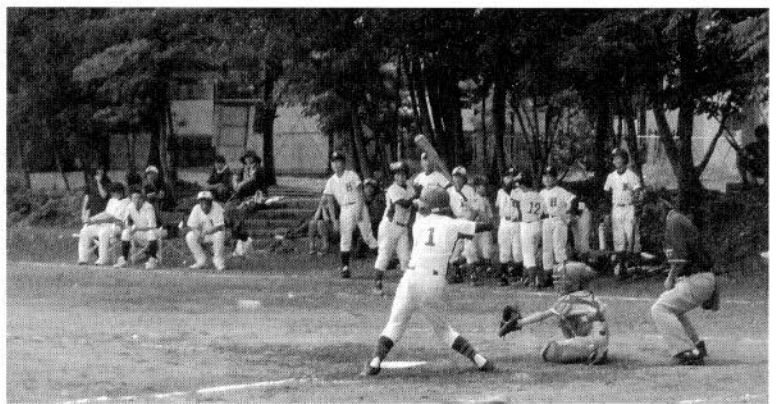
野球とドッジボール合同の開会式の後、それぞれグラウンドと体育館に分かれて試合開始となりました。

ドッジボールでは、素早いパス回しや、力強い迫力あるプレーに大きな歓声があがり、応援にも熱が入りました。

野球は第1試合開始直後から雨が降ったり止んだりの悪天候の中、どのチームも雨に負けない元気一杯なプレーを見せてくれました。午後には天気も回復し、無事大会を終了することができました。

野球、ドッジボール共に日頃の練習の成果を大いに発揮出来た大会となりました。

（青少年育成部）



▶▶▶ (P1からの続き)

災害対策本部組織図



お達者なまちづくり事業

長野県は
ご長寿 **全国第1位**

しかしなんと健康寿命は…

男性6位
女性17位



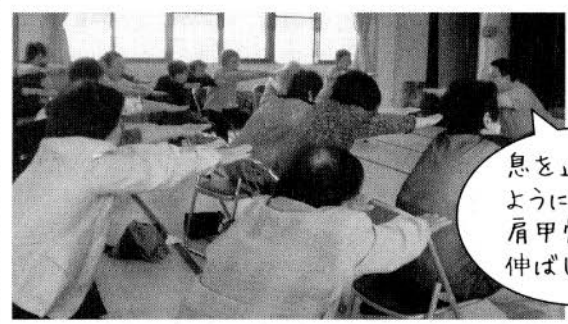
健康で長生き
するためには



元気なうちからストレッチや筋肉、脳を鍛える体操をしましょう。無理せず、長く続けることが大事です。

*上高田老人会婦人部では、長野市介護保険課の「お達者なまちづくり事業」を利用して、6月から「はつらつ倶楽部体操講座」が始まりました。
長野市役所の作業療法士の方に公民館に来て頂き、ストレッチ、筋トレ、ビーチボールを使った運動、じゃんけんゲーム、しりとりなど、楽しく無理なく行っています。
認知症予防にもなります。皆さんもグループを作って体操しませんか。

ストレッチ・筋トレの様子 (上高田老人会女性部)



息を止めない
ように8数えて
肩甲骨を
伸ばしましょう



「ハア～」と
ため息つくように
リラックスして…

たもも
裏側の
ストレッチ
ですよ～

*9月からは『上高田おげんき会』として月2回公民館に集まり、体操を続けています。

はつらつ体操 一部紹介

まず家で、はつらつ体操をやってみましょう

毎日 ストレッチングで、筋肉をほぐす

太ももの裏側を伸ばす



- 片足を前に伸ばして、足のつま先を、まっすぐに立てる。手は足の上に置いたまま、身体をゆっくり前かがみにして、静止する。
- *もう一方の足は、横へ伸ばすか、膝を曲げて片足あぐらにする。

ふくらはぎを伸ばす



- 壁や柱などに手をつけて立つ。
- 足を前後に開き、後ろの足のつま先が、まっすぐに前を向くようにする。前の足に体重をかけて膝を曲げ、後ろの足のかかどが浮かないように、床に押しつけて、静止する。

3日に1度 筋力トレーニングで、筋力を増やす

イスから立ち上がり



- 椅子に浅く座り、足は肩幅くらいに広げ、膝とつま先を前に向ける。
- 反動は使わずに、4つ数えながらゆっくり立ち上がります。座るときも4つ数えながらゆっくり座ります。

おへそをのぞく運動



- 仰向けに寝て、両膝を立てる。あごを引いて、両手を膝の方へ伸ばしながら、頭と肩を持ち上げ、おへそをのぞき込むようにする。息を止めないようにします。

*元気で長生きするために他の公民館でも始めてほしい…詳しくは古牧地区ボランティアセンターへ ☎244-8159

10月・11月の主な事業実施日のお知らせ 住民の皆様ご参加ください

事業名	実施日	場所	実施内容
男性の料理教室	10月15日	古牧公民館	食生活改善推進協議会指導
ボランティア養成講座	10月18日	古牧公民館	バルーンアート・講師 熊井先生 (福祉部会)
小林陶芸教室(五分一)	10月18日	小林陶春自宅	講師 小林先生 (福祉部会ボランティアセンター)
ふるさとふれあい教室	10月20日	緑ヶ丘小学校	古牧地区三世代交流(教養文化部会)
秋のごみ0運動	10月中旬	13地区	各区において自主的实施(環境美化部)
共同募金運動	10月中旬	13地区	戸別募金・法人募金・赤十字奉仕団 街頭募金
介護者の集い	10月25日	古牧公民館	13地区交流会(福祉部会)
第41回長野県保健補導員研究大会	10月25日	ホクト文化ホール	発表会・講演
献血推進運動	11月1日 ～30日	13地区	赤十字奉仕団古牧分団
ふるさと文化芸能祭	11月3日	古牧公民館 古牧小体育館	各区の作品を展示・芸能発表・小学生の 演芸等により交流を図る (教養文化部会)
小学生と高齢者の交流会	11月5日	南部小学校	6年生と交流を図る(古牧老連)
男性の料理教室	11月15日	古牧公民館	食生活改善推進協議会指導
第20回学社連携住民集会	11月21日	南部小学校	授業参観、講演
にとはちさま公演	11月24日	緑ヶ丘小学校	小学生による出演(にとはちさま保存会)

しゃばえんびつ



長寿で元気に

平成22年の統計で、長野県が男女ともに平均寿命が国内最長となりました。要因の一つとして高齢者の就業率が高く、働く高齢者の割合が日本一だそうです。元気に長生する上で農作業や孫の世話など“続けられる生きがい”で、脳や体を刺激することが大事だそうです。

いかに時代が進展しても「生老病死」という人生の本源的な苦しみは変わらない。誰にも悩みはある。しかし自分のことだけにとらわれたら心は小さくしぼんでしまう。長寿の秘訣は、たくさんの人へと思いをはせ、その人のために祈り動く、そこに生きがいとパワーが生まれます。喜びも悲しみも分かち合いながら、長寿で元気に日々すごしていきましょう。(宮澤 利雄)



古牧地区の世帯数と人口

25年9月1日現在

10,709 世帯

26,253 人

(男 12,924人 女 13,329人)

- 発行所 古牧地区住民自治協議会
(電話 259-8359)
- 発行者 湯沢 角雄
- 編集 ぷらネットこまき編集委員会
- 印刷 尙小池印刷