

令和4年4月1日現在 人口2,621人 男 1,284人 女 1,337人 世帯数 1,076戸

## 女性部主催

## 高齢者との交流会

令和4年7月14日

### 講師は

袴田さとる 氏 (村櫛町在住、西部陸上競技会監事、静岡県人づくり推進委員)

生涯、自分の力で動くための3つのコツを、楽しく教えていただきました

### 脳に汗をかかせよう!(右手と左手で、同時に違う動きをします)

- ① 右手はグーで上下に膝をトントン、左手はパーで前後に膝をすりすり
- ② 右手と左手で、必ず左手が勝つじゃんけん!



身体が変わると、  
見方や生き方が  
変わります。

ぼーっとしていたら  
できないなあ!  
考えなくっちゃ!

### 体の歪みを戻そう!

- ① 肩、肩甲骨などを緩めるストレッチ  
親指と小指をくっつけ、反対の手の親指と小指で手首関節の骨をつかみ、手首を横や上に引っ張る!
- ② 股関節を緩めるストレッチ  
足の甲をできる限り外側に向けてからスクワット!



### いい歩行をしよう!

- ① 散歩をするなら、一步65cmで歩けば、15分でも効果あり!  
いつもの散歩をしながら、時々65cmの歩行を入れるのもOKです。  
横断歩道の白線を踏まずに歩くと65cmです。
- ② 足のストレッチをしてから散歩に行くと、効果抜群です!

65cmは  
このぐらいで

皆さんが「来た時よりも体が軽い!」とおっしゃる、充実した会でした!

# 防災研修会「避難所運営訓練」7月2日(土) 村檜小学校体育館にて

自主防災隊・正副組長・自治会役員など43名が参加して、「避難所運営ゲーム」を体験しました。

このゲームはHUG(ハグ)とも呼ばれ、避難所運営を皆で考えるためのひとつのアプローチとして静岡県が開発したものです。

避難者の年齢や性別、国籍やそれぞれが抱える事情が書かれたカードを学校の体育館や教室を避難所に見立てた平面図に、配置していく模擬体験ゲームです。



## 参加者の感想

様々な事情を持った人たちが一度に避難所に来ます。予め、このスペースは高齢者の方とか、ここは小さな子を抱えた家族とか、持病を持つ方はここという具合に計画をしておく、避難所内での混乱を回避できると思います。今回の研修を多くの方が経験しておくことで、避難者同士が助け合う避難所運営ができるようになると思います。

避難者が安心して過ごせるよう配慮することの重要性がわかりました。また、日ごろからの近所付き合いが大切だと思います。回覧板を回すことは、声かけに役立ち、有事の時に大変役に立つと思います。

実際に避難所を運営することになると、様々な考え方が出てくるので、リーダーを決めて運営していくことが大切だと思いました。また、避難者であっても協力できることは積極的に協力して、皆で運営していくという意識を持つことが大切だと思いました。

## 7月の主な活動



第2回納涼祭実行委員会  
7月2日(土)



夏の交通安全運動  
街頭指導  
7月11日(月)



ガーデンパーク  
ふれあい花壇植替  
7月17日(日)



盆踊り練習  
7月29日(金)

### ユーカリ文庫 案内



エリック カール著  
偕成社

### 『ね、ぼくのともだちになって』

村檜幼稚園の中にあるユーカリ文庫の紹介です。この絵本は、一匹のネズミが他の動物に、同じ言葉を繰り返し言い続けるお話です。大きな動物にも、ものおせずに話しかけるのがいいですね。私たち大人もこんな風に友達を作れたらと思います。イラストも素敵です。(せ)

### 散歩道 素敵な風景 「保令公園」



北明作業小屋横の公園です。滑り台、鉄棒、シーソー、タイヤ飛びなどの遊具があります。中央には大きなセンダンの木があり、気持ちの良い木陰があります。

夏休みにはラジオ体操の会場になり子供たちの元気な声が聞こえてきます。

町民の皆さんが気持ちよく安全に利用できるように、自治会生活環境部と事業部が定期的に草刈りや樹木伐採などを行っています。



自治会事務所・村檜会館  
053-489-2002  
<http://www.murakushi.net/>

自治会の活動予定	8月の行事予定		9月の行事予定	
	日	内容	日	内容
	8月1日(月)	広報委員会	9月1日(木)	広報委員会
	8月5日(金)	納涼祭準備/回覧物配布	9月2日(金)	敬老祝品受け渡し
	8月6日(土)	墓地清掃/納涼祭やぐら設営等準備	9月4日(日)	総合防災訓練: 村檜小学校
	8月7日(日)	ポンプ点検/納涼祭(16:00~20:00)	9月5日(月)	ささえあい交通事業説明会 13:00~14:00
	8月8日(月)	納涼祭片付け/自治会事務所閉所(8/12まで)	9月6日(火)	ささえあい交通事業説明会 19:00~20:00
	8月12日(金)	部長会	9月8日(木)	回覧物配布
	8月19日(金)	役員会	9月9日(金)	部長会
	8月22日(月)	回覧物配布	9月11日(日)	ポンプ点検
			9月15日(木)	庄内地区村檜校区敬老祝寿会
			9月22日(木)	役員会/回覧物配布
			9月29日(木)	広報委員会