

## とよひらまつりへブースで参加

### 地区社協「視察研修」

10月21日(火)地区社協の視察研修を実施しました。  
今回の研修先は、山梨県立防災安全センターです。最初に地震体験をしました。参加者が2名ずつ震度6と震度7の揺れを体験しました。揺れが始まるのが分かっているのに、心の準備が出来ていますが、いざという時には、どこまでできるでしょうか。次に煙体験です。煙が



充滿した専用テントの中を避難体験です。実際の煙であれば、相当避難に苦労します。最後の講話では、家の中で割合安全な場所は「廊下」という話が印象的でした。実践的な体験でした。

### 健康連絡員会「講演会」

11月15日(土)地区健康連絡員会主催による講演会が開催されました。  
今回は、諏訪中央病院の斎藤穰先生から「健康について」お話いただきました。  
健康は、意外と身近なところにあることを教えていただきました。具体的には健康アウトカム(死亡・生活の質)に影響する要因として①社会的経済状況(教育、所得、雇用)が40%・②健康行動(喫煙、食事、運動)が30%・③医療(アクセス、質)が20%・④物理的環境(土壌、水、住環境)が10%という事で、①②は正に身近なところに健康があることを示しています。実生活に役立つお話を聴くことができました。



・②健康行動(喫煙、食事、運動)が30%・③医療(アクセス、質)が20%・④物理的環境(土壌、水、住環境)が10%という事で、①②は正に身近なところに健康があることを示しています。実生活に役立つお話を聴くことができました。



防災クイズ



血圧測定(奥)・血管推定年齢測定(手前)

11月2日(日)豊平地区文化祭「とよひらまつり」に合わせ、地区社協と地区健康連絡員会・地区防災連絡会がブースで参加協力させていただきました。  
地区社協のブースでは、広報誌「豊かの輪」の掲示・あいサポート運動及びヘルプマークの啓発・豊平地区生活支援運営協議会の紹介・健康測定器(俊敏性測定「クイックアーム」・血管推定年齢測定「メディカルアナライザー」)を設置しました。ヘルプマークは、外見では判断が難しい障害を持っていることを周囲に知らせるものです。今回も来場者から相談を受け使ってくださいこととしました。  
地区健康連絡員会では、東部保健福祉サービスセンターの協力で、健康に関するパネルの掲示と血圧測定を行っていただきました。  
地区防災連絡会では、防災クイズと非常食・非常持出品・段ボールベット・車椅子用ジンリキ・非常用トイレの展示をしました。防災クイズは、昨年より難しい内容でしたが大勢の方にチャレンジしていただきました。チャレンジしていただいた方の中に、ほぼ正解という小学生がいました。大変驚き様子を聞いてみると「防災にとっても関心や興味がある」ということで、大変うれしく頼もしく思いました。今年もこのブースを通して活動の様子などを知っていただき、何かお役に立てれば幸いです。(地区社協・地区健康連絡員会・地区防災連絡会 会長)



あいさつ運動 8月21日(木)豊平小・豊平保育園

### 「地区ボランティアの会」から 宅配弁当 の報告です



お元気でお過ごし下さい

#### ◆下記のように宅配弁当を行いました◆

- お届け日 令和7年12月14日(日)
- お届け時間 対象者には「おしらせ」を配布
- 対象者 75歳以上のおひとり暮らしの方

「豊かの輪」 今後の発行予定 未定 豊平地区コミュニティセンター  
お気づきがありましたら連絡ください。 TEL 71-1604



俊敏性測定・段ボールベット 展示





# 最近の区・自治会の動きを紹介します

～ 今回は「上古田区」・「福澤区」 です ～



上古田区

## 上古田区「お庭 DE カフェ」

上古田では10月27日（月）10時から「お庭 DE カフェ」を開きました。

このきっかけは、社協の北原さんが作ってくれました。

数十年前頃は、高齢者同士が2～3人近所の家にお邪魔してお茶飲み会があったように思います。現在では核家族化が進み、近所同士が、お茶飲みに集まる事も少なくなってきた

たのではないのでしょうか。家に集まるとその家に迷惑や手間を掛ける事になり、次第に敬遠されるようになってきたのでしょう。足腰が弱くなり友達の顔を見たいけれど会いに行くことが難しくなった人や、最近あの人の顔を見ていないなあ！などと言う人に福祉推進委員や社協などから声掛けして貰って集まって頂き、個人の家に迷惑が掛からないようにお庭を借りて、お茶を飲みながら懐かしい話や世間話をする。そんな近所との繋がりを復活し、自分の身の回りを改めて見直してもらう事で防犯や日常生活の困り事等を共有し共助の一環にもなると思います。

当日は天候の心配もあり結果的には公民館で行いましたが、10人位の方が集まって話に花を咲かせ「また機会を設けてやりたいね。次からは自主的に計画してやりましょう」という事になりました。（福祉推進委員）



福澤区



## 「避難訓練はまず役員から」

## 福澤区「防災訓練」

令和7年8月31日（日）コロナ禍後、初めての全区民集合の避難訓練。役員でさえ初めてのことが多く、避難所開設、運営などに検討する課題がたくさん見えました。

展示した防災備品（ダンボールベッド、パーテーション、非常用トイレ）など区として取り組むこと、非常持出し袋や非常食、水等自宅の備えなど個人でできる事の推進。訓練では、AED研修、消火器の使い方、車いすの使い方などご指導いただきました。

多くの役員の参加と、大勢の区民が集まることによって、改めてみんなで助け合う気持ちと行動が大切なのだと強く感じました。今年の防災訓練を検証し、区民の意見や感想を頂きながら、より良い地域づくりに取り組んでまいります。（福祉推進委員）

- ・参加役員 行政区財産区17名 消防団8名 自衛消防団5名 日赤奉仕団2名 民生委員 公民館役員2名 隣組長7名 消防署員2名 社協 ボランティア6名
- ・避難世帯 95世帯、避難者数合計134人、安全確認世帯20世帯



3団体合同「介助講習会」

8月5日（火）3団体合同での介助講習会を実施しました。

今回も地区福祉推進委員連絡会「豊福の会」と地区区長会の合同会議に合わせ、地区防災連絡会も共催で実施しました。

今回実施した介助講習会は、車椅子の操作方法・ガイドヘルプ・止血法と胸骨圧迫ですが参加者を3班に分け一定の時間で移動しながら行いました。車椅子の操作方法とガイドヘルプは、社協が止血法と胸骨圧迫は、地区防災連絡会長が担当しました。

主な内容ですが車椅子は、スロープでの操作方法・ガイドヘルプは、視覚障害者の移動や階段での介助方法・止血法は、各種止血法と湿潤療法（傷口を乾かさない・かさぶたを作らない・消毒液を使わない）・胸骨圧迫は、胸の真ん中を真上から次の3つを注意して体験しました。

1）強く（5cm）・2）早く（1分間に100回から120回）・3）絶え間なく。

毎年実施している介助講習会は、災害時や平時でも役立つよう実施しています。今後も更に工夫して実施していきたいと思っています。



豊平小学校への協力

今回は地区防災連絡会が豊平小学校へ協力させていただいた2事業の紹介となります。

まずは、煙体験です。9月1日（月）豊平小学校で実施した全校児童の避難訓練で、全児童が校庭に避難した後、煙体験の実施と豊平分団三役にポンプ車を展示していただきました。煙体験をする前に注意していただく内容を説明しました。①姿勢を低くして進むこと。②テントの中を進むときは、先が見えないので右手か左手を途中で手を変えることなくテントに触りながら進むこと。③口や鼻を覆ってできるだけ煙を吸い込まないようにすること。児童は、2列に並んで慌てることなく説明をしっかりと守って無事煙の中の避難体験が実施できました。煙体験後は、展示してあるポンプ車に触ったり乗ったりとしばらく楽しんでいました。

次に豊平塾です。9月22日（月）学校では初めての試みという事で、各学年で実施したい内容を地域の方と一緒に実施するという事で、6年生が防災を通して、もしものときに頼れる存在になって欲しいとの担任の先生のお話を聞き、地区防災連絡会が協力することにしました。

今回は、個人の体験ではなく、グループを作り、グループの中での協力や助け合いまた、グループ同士の連携を大事に体験や学習をしていただきました。

内容は、テントの組立及び片づけ・新聞スリッパ・ビニール袋で作るカップ・胸骨圧迫（茅野消防署担当）・体験後、今回の振り返りと今後体験を生かすことができるかなどグループ毎発表していただきました。子どもたちの考えや行動は、逆にこちらが参考になりました。