

社協 な か や ま

第 161 号

2023 (令和5年) 年10月1日

発行：中山地区社会福祉協議会

広島市東区中山南1-5-39

TEL/FAX：082-280-1791

E-mail nakayama_syakyo@ybb.ne.jp

発行部数 2500部 年4回発行

9月17日(日)の早朝より、各町内会ごとに決めた一時避難場所に集合し、指定避難場所となる中山小学校まで避難経路の確認をしながら移動することから訓練が開始されました。

今回の訓練は、主に避難行動と避難所の運営についてを学びました。中山地区の避難所開設において問題となる点を明らかにすることで、個々の防災意識を変えるきっかけになったのではないのでしょうか。

防災訓練 & 防災フェア

避難所運営に関する講演会



自助 共助

消防音楽隊による演奏

「避難者はお客様ではありません」

避難所運営に関する発表の中の言葉です。

災害が発生した場合、行政職員も同じ被災者となり、避難所を運営する人が不足する事態も考えられます。そのため、避難所の開設は地域住民が中心となって運営を担い、物資供給の整備、避難所利用のルールなど共に考えることとなります。

中山地区では、自主防災会を中心に各活動団体を班分けし、避難所開設時に備えています。しかしながら、誰がどういった形で被災するかはわかりません。中山に住む皆さんひとりひとりが、自分にできる対策をとり、隣近所で協力し合うことで避難所の円滑な運営に繋がります。

「中山は大丈夫」と過信せず、日頃から地域のコミュニケーション、防災グッズの確認などを心掛けましょう。
(自主防災会)



非常用持ち出し袋の確認



災害時簡易トイレの展示



地震体験



VR機器を使った豪雨体験



AED利用体験

ふれあい



7月28日(金)の19時より、蒸し暑い中、中山地区ふれあいパトロールを行いました。

三つのコースに分かれてパトロールに向かい、公園や人目に付きにくい場所などを確認しながら歩きました。フォレオ広島のゲームセンターで声をかけた小学生からは「他学区からきました」との返事。夕方には帰宅していた子ども時代を思い返すと、時代の移り変わりを色々と考えさせられました。



(青少協)

楽しかったよ!

子どもフェスティバル

7月30日(日)に夏休みの企画「子どもフェスティバル」を開催いたしました。

昨年に引き続き、子ども会を中心に各地域団体の皆さまにご協力いただき、ストラックアウトやだるま落とし、射的、輪投げ、ボーリングのゲームコーナーを作り、子どもたちの夏の思い出作りができました。来場した子どもたちは、勝ち取った景品を見せながら満面の笑みを浮かべる子、失敗して悔しがると子など、開催時間が短いながらもしっかりと楽しんだ様子でした。

来場者も増えましたが、継続して開催するためのスタッフが不足しています。イベント企画、運営に興味のある方は中山社協までお問い合わせください。(子ども会)



けがの予防と応急処置



8月23日(水)に戸坂にある池田整形外科リハビリテーションクリニックの先生をお迎えして、

親子で一緒に怪我について学びました。

早急に適切な処置をすることで怪我の治りが違うなど、子ども達も映像を交えての講座に「自分でできるように」と静かに聞き入っていました。

食事バランスを整える、ストレッチをするなど毎日の身体作りで怪我は予防できます。身体の変化も感じながらスポーツの秋を楽しみましょう。

(子ども会)



応急処置の合言葉

Rest
Ice
Compression
Elevation

安静
冷却
圧迫
挙上



みんなでつなぐ

町民体育祭

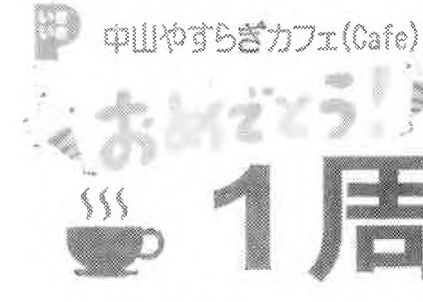


秋晴れの下、4年ぶりに町民体育祭が開催され、たくさんの方にご参加いただきました。

今回は時間短縮のため競技種目を減らしての実施となりましたが、一生懸命に走ったり応援したりと大変賑わい、頑張る姿に感動を覚えました。

(体協)

優勝 桃組
準優勝 白組
第三位 青組



昭和の懐かしい歌や唱歌などを、参加者のみなさんと一緒に歌い、交流を深めるカフェを立ち上げて1周年となりました。歌に加えて、ハーモニカやフルート奏者をゲストに迎える月もあり、毎月50名くらいの方が参加されています。

途中のお茶タイムでは、包括支援センターの方から元気に過ごすポイントをお話いただいたりと楽しい時間を過ごしています。

今後も楽しい集いの場にしていきたいと思いますので、ぜひ一度足を運んでみて下さい。

(やすらぎカフェ店長)

健康について 学ぼう

8月25日(金)老後の健康生活を願い、東区地域支えあい課の保健師さんを講師に、4年ぶりの健康教室開催となりました。

コロナが少し落ち着いてきた中、「認知症・フレイルの予防について学ぼう」を題目に、老後を楽しむ過ごすため、参加者は真剣に聞き、講座では漢字を思い出したり、軽い体操をしたりと楽しい時間を過ごす事ができました。

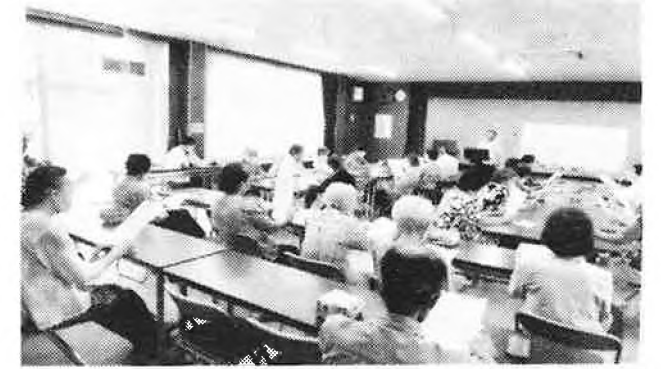
今後も健康教室の開催を継続し、健康長寿の役を担う事が出来ればと思います。

(公衛協)



フレイルとは、

健康状態と要支援・要介護の間の状態の事です。



日時: 毎月第3火曜日
13:30~15:30

場所: 中山集会所

参加費: 100円

(飲食・冷暖房含む)

イベントのご案内

10月
ヨガ体験会
11月
ピアノ演奏会
令和6年1月
琴演奏会

地域でつながる 防犯対策

犯罪を遠ざける町の特徴

- ・挨拶を活発に行う
- ・花壇整備や地域活動が盛んである
- ・ゴミ出しの徹底やゴミ捨て場が整理整頓されるなど、協力体制が強い
- ・不審者情報などを掲示するなど、警戒の目が行き届いている

いつもと違う状況になった時、相談できる相手や防犯ブザーが鳴っても駆けつけてくれる人がいなければ、どんな対策も意味がありません。

普段から積極的に声を掛け合い、防犯意識が高い地域と思わせ、犯罪を遠ざけましょう。

LPガスのご用命は
吉田物産株式会社

〒732-0024 広島市東区中山南1丁目9-13
Tel: 082-289-2089 (代)
Fax: 082-280-0037

お年寄りの在宅生活を
支えます。

特定非営利活動法人

お年寄りの家ことぶき

デイサービス 中山東1-4-28 Tel.280-0514
ショートステイ 中山東1-5-37-5 Tel.508-6675

二級整備士・自転車組立士の店
自転車・バイク 販売修理



中山東1丁目3-30 Tel.280-0927

株式会社 **仏光社**
オゼアホール

〒732-0024
広島市東区中山南一丁目17-12
TEL 082-280-2000
FAX 082-289-3000

ののやま眼科

休診日 木・土 午後 日曜・祝祭日
診療 9:00~13:00 14:30~17:30
火曜日 9:00~12:00 午後手術
中山西2丁目4-6
電話:082-562-2668



三原皮膚科アレルギー

中山東2丁目2番1-2号
☎ 082-289-5050

主な行事予定

- 10月 5日(木) 連合町内会会議
 6日(金) 中山子育てのつどい
 11日(水) 高齢者学級
 17日(火) やすらぎカフェ
 28日(土) 中山社協常任理事会
 11月 3日(金) 喜楽会・第15回文化祭
 4日(土) 社協理事会議
 5日(日) 体協・町内耐久グラウンドゴルフ大会
 7日(火) 女性会・文化祭
 8日(水) 高齢者学級
 18日(土) 社協なかやま広報委員会
 21日(火) やすらぎカフェ
 12月 1日(金) 中山子育てのつどい
 3日(日) 体協・町内軽スポーツ大会
 5日(火) 連合町内会会議
 10日(日) 公衛協・年末一斉清掃
 12日(火) 女性会・きんさい市
 16日(土) 中山社協常任理事会
 19日(火) やすらぎカフェ

第一土曜日 おやじの会・夜間パトロール
 第二・第四金曜日 訪問配食
 第二日曜日 喜楽会・町内一斉清掃
 第二木曜日 まちづくり実行委員会
 毎月22日 子ども安全の日見守り活動

行事参加に当たってのお願い

- ・体調がすぐれない場合は、無理をせず休養を取りましょう。

～寄付お礼～

多額の寄付を頂き有難うございました。

石田 和幸(故石田 静人)様 西平原町内会
 蓮中 まゆみ(故蓮中 富代)様 北平原町内会
 岩本 健二(故岩本 ミツ子)様 北平原町内会
 牟田口 総子(故牟田口 英義)様 中組町内会
 服部 克昌(故服部 昭子)様 西平原町内会

高齢者「いきいきポイント」対象事業

どなたでも参加OK

高齢者学級

『モノとココロの整理術』

～今しておく暮らしの整理～

開催日: 10月11日(水)

時 間: 9時30分～11時30分

場 所: 中山集会所

講 師: 片付けコーディネーター

湯上 みどり さん

『知ってますか？』

成年後見人制度』

～老後の財産管理～

開催日: 11月8日(水)

時 間: 9時30分～11時30分

場 所: 中山集会所

講 師: 金融広報アドバイザー

佐藤 健次 さん

各講座のお問い合わせは

二葉公民館窓口、またはお電話で

電話: (082) 262-4430

中山女性会

ふれあい広場

きんさい市

開催日: 12月12日(火)

時 間: 9時30分～14時00分

場 所: 中山集会所

地域の野菜販売・遊休品販売

喫茶コーナー・手作りお菓子等々

お誘い合わせて、おいでください。



内科

訪問診療 13:00～15:00

小畠クリニック

フォレオ広島東店

☎289-0364



池田整形外科

リハビリテーションクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～13:00	●	●	●	●	●	●	●
15:00～19:00	●	●	●	●	●	●	●

患者さんの心と体に寄り添う治療を
 アットホームで温かいクリニックをモットーに

〒732-0014 広島県広島市東区戸坂大上4-29-13
 TEL: 082-516-1185 URL: ikedaclinic.website



寿老園

○看護老人ホーム○特別介護老人ホーム

○ショートステイ○デイサービス

〒732-0048 広島市東区山根町38-23

あけぼの寿老園

○特別介護老人ホーム ○デイサービス

○リハビリ付き高齢者向け住宅 ○居宅介護支援事業所

○ショートステイ ○ヘルパーステーション

〒732-0045 広島市東区曙1丁目1-28