



## ◆防災訓練開催

実施日:令和6年10月20日午前8時45分

震度5強の地震発生の想定



- ① ヘルメット・防犯チョッキ・リュックサックで参加
- ② 班長が各班内の避難完了を確認
- ③ 三角・東・西公園(自治体内3公園)に一旦避難⇒防災本部あて状況報告
- ④ かわはら台自治会館を避難所として開設(開設と運営の訓練)



### 「三角公園」「東公園」「西公園」の3公園に一旦避難

- ・各班長が個別に班内を回り、安否確認を確認しました。
- 避難したことを示す「黄色の札」が目印となっています。
- ・1～17班は各々3つ公園に一時的に避難しました。
- このとき、捻挫した人がいるなどの事故を想定し、車イスを利用し搬送しました。



### かわはら台自治会館を避難所として開設する訓練

- ・「避難者名簿」の記入
- 実際に災害時に各自治体で利用されている「避難者名簿」を記入する訓練
- ・「発電機」「トイレ設置」「ベッドの作成」
- 3班に分れ、実際に発電機を動かして室内に電気を送る訓練、簡易トイレの設営・汚物が入るビニール袋の使い方、段ボールベッドの作り方・キャンプ用ベッドの作り方などを責任者の基で実践しました。



### ミニ防災基地「かわはら台自治会館」

自治会館は「防災基地」となっています。電源設備や井戸水、暖房設備など、個人で用意することが困難なモノが揃えてあります。一度体感してみてください。



## ◆博慈園の文化祭に行ってきました！

令和6年10月27日(日), かわはら台から8名で「博慈園の文化祭」に行ってきました。

【人生100年元気に！】をテーマに3回の講演があり, 1回目の「博慈園の理学療法士からオーラルケア」, 3回目の「介護の仕組み等」のお話しをやがての勉強のため, みんなで行ってきました。



## ◆牛久市環境美化の日へのご協力お願い

11月17日(日)午前8時から清掃活動を実施する予定です。

いつものように, 三角公園(神谷地区)・西公園(南地区)への収集となります。

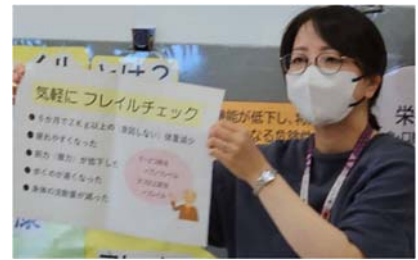
地域の皆さんが一堂に会する貴重な機会でもありますので, 積極的にご参加いただきますようよろしくお願いいたします。



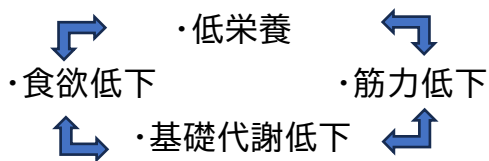
# ◆フレイル予防教室開催報告

開催日:令和6年10月12日(土曜日), 10月26日(土曜日)

フレイル(frilly 虚弱な・弱った)とは, 2014 年日本老年学会に提唱した概念で, 健康状態と要介護状態の中間に位置していることを示しており, このまま放置すれば要介護状態となってしまうこと。但し, 身体的機能や認識機能など適切な予防を行うことで, 健康な状態に戻れる可逆性を覚醒させることが, フレイル予防になります。



## 「フレイル・サイクル」について



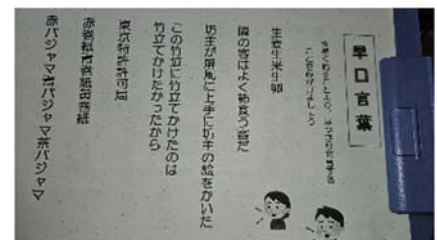
体重の減少は疲労感を生み, 筋力と活動量低下を招きます。

1日3食のバランスの良い食事を心掛け, 「かっぱつ体操」などの適度な運動をすることで, 身体的な低下予防につながります。

もうひとつ大事なことが「社会参加」です。就労・ボランティア・趣味・稽古ごとなどの社会的につながりを持つことは, 精神的・心理的なフレイル予防になります。かわはら台では「みんなの広場」「夏祭り」「神谷小・牛久一中草刈り」など多くの活動が実施されています。

## 「オーラル・フレイル」 口腔衛生

今回の2日目の講習では主にくち周辺に絞った講習会となりました。歯科衛生士をお呼びし, 歯周病の原因や予防法, 残存歯数をより多くするための口腔衛生について学びました。また, 食べこぼしや飲み込みにくい・ムセなどを防ぐための予防訓練を学びました。



具体的には, 歯の磨き方や早口言葉などにより, 口の中を衛生的に保つことや舌などくち周りの筋肉を鍛え維持することが必要と感じられました。



# ◆「かわはら台ハロウィン 2024 ダンスコンテスト」結果発表！



キッズコミュニティ審査員による審査の結果、各賞が決定しました！

## ～チャレンジ賞～

チーム名 パンプキン  
ダンス曲 ペッパー警部  
前向きでバイタリティのあるダンスを披露！  
衣装も good！



## ～キレキレ賞～

チーム名 あっちのそら  
ダンス曲 はいよろこんで  
キレッキレの動きで話題のギリギリダンスを披露！  
リズムカルで good！



## ～シンクロ賞～

チーム名 かぼちゃ★プーさん  
ダンス曲 チョコラテ  
息ピッタリ！絶妙なコンビの楽しいチョコラテダンス！



## ～プリティ賞～

チーム名 キャット ハロウィン  
ダンス曲 マラタンフル  
猫ちゃんに衣装したふたり。  
キュートなダンスを披露！カワイイ！



受賞されました皆さま、おめでとうございます！



11月9日に入賞された方々へ賞品の贈呈が行われました。



## ◆クリスマスイベント開催【予告】

12月7日(日)13時~15時に恒例のクリスマスイベントが開催されます。サンターからのミッションをクリアしてプレゼントをゲットしよう！

サンターに会いに、プレゼントをゲットしに区民会館へお越しください！



## ◆ 1 1 月定例会のご報告

11月9日(土)13時30分より第8回定例会を開催しました。会長より下記内容の報告・お願いがありました。

### 1. 役員変更の報告

5 班花岡氏の一身上の都合から役員を退任。同じく 5 班より及川氏が就任。

### 2. 役員, 班長改選について

現在の役員, 班長については, 2025 年 3 月末をもって任期満了となる。

高齢化の進展に伴い, 役員選出が困難な班が出てきている。

役員選出については, 1「これまで同様順番制とする」2「新たな選出方法を検討する」について議論が交わされました。結果, 1「これまで同様の順番制とする」ことで決が採られました。

尚, 班長については変更なく, 順番制を維持します。

### 3. 次期会長選出について

副会長により選考委員会が開催され, 「大橋会長」の続投を希望する方針となりました。

### 4. 環境美化活動・会館清掃の実施

11月17日(日)午前8時から環境美化活動(小雨決行・雨天中止)が実施されますので, 小学生・中学生, 非会員の皆さまにもご協力をお願いします。その後午前10時から役員・班長・有志により自治会館清掃を実施します。

### 5. 冬季パトロールのお願い

12月, 1月の原則土・日(年末年始除く)に冬季パトロールを実施します。かわはら台の治安のため皆さまのご協力をお願いします。

