



花壇整備が全住区で完了しました

先月号で紹介した3住区に続き、10月後半から11月にかけてはステージ住区・アーバン住区・アリナ住区で花植えが行われました。その花植えの様子をお届けします。

ステージ住区

爽やかな秋空のもと、ステージ住区では10月29日(日)に秋の花植えと住区交流会を開催しました。

ステージ住区では、駐車場入口側の水道が使用できない状況が続いており、花たち半分への水やりは、ジョウロで水を運んで作業を行いました。多くの花たちは、夏の暑さに負けずに秋まで咲いていてくれました。

交流会は、久方ぶりの開催でした。役員みんなでキャンプテーブル・椅子などを持ち寄り、巨石公園でバーベキュー大会を行いました。会場の雰囲気や景色も素晴らしく、楽しく、美味しく賑やかな交流会になりました。

花植えや交流会は、住民コミュニティ形成が目的の行事でもあり、今後も続けていきたいと思えます。



アーバン住区

アーバン住区では、11月11日(土)に秋の花植えを行いました。

朝9時30分に参加者14名が集まり、前日までに有志で整地を行っていたこともあって、1時間ほどで作業を終えることができました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

アーバンⅢ番館前の芝桜は、最下段まで苗を植え終わりました。来春以降、少しずつ株が増えていくでしょう。Ⅰ番館・Ⅱ番館の花とともに楽しみみてください。



アリナ住区

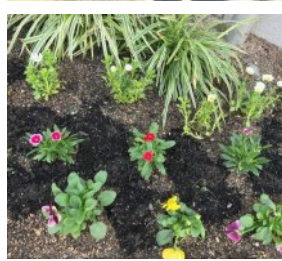
秋も終わりに近い11月26日(日)に、花の植替え・清掃作業を行いました。

参加者の皆さんが棟ごとに分かれ、苗の配置を工夫しながら、手際よくパンジーなどの花苗やチュリップの球根を植えました。寒中ありがとうございます。

植え替えられた花は、寒い冬にも彩りをもたらし、人々の目を楽しませてくれることでしょう。

今回、入居されたばかりの方の参加もあり、花植えと共に住区の方々との交流もでき、本当に嬉しく思いました。花の世話をしていると、通りがかりの方から労いのお声をかけていただくことがよくあります。「こうして人との繋がりができていくんだなあ」と改めて実感しました。

これからも、地域の美化に努めてまいります。皆様のご協力を心よりお待ちしております。



A. CITYの行事予定



12月17日(日) 自治会定例役員会
12月23日(土) 有価資源ごみ回収日
12月24日(日) A.CITY 防災訓練
防犯パトロール

12月24日(日) 街頭募金
高齢者いきいきポイント押印会
1月13日(土) 有価資源ごみ回収日
1月14日(日) A.CITY 餅つき

バドミントン大会

11月19日（日）に第27回大塚学区バドミントン大会が行われました。

A・CITYからは2チーム参加し、8チームが2ブロックに分かれ、総あたる戦を行いました。

選手の皆さんの奮闘の結果、3位と7位という成績で無事終わることができました。

初参加のファミリーもあり、大会を通じて住民同士での交流ができ、とても良い大会となりました。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございます。

次回は2月18日（日）に卓球大会が開催されます。皆さま奮ってご参加ください。



高齢者の安否確認と情報提供

情報提供を

A・CITY自治会福祉部が、高齢者の安全と地域の情報提供に焦点をあてた新たな取り組みを展開しています。

このプロジェクトでは、災害時の安否確認を練習するとともに、平時に地域の多彩な情報を提供する役割を果たしています。

現在、約20名のモニター参加者が参加する安否確認システムの実証実験が進行中で、モニター参加者は、日常的にスマートフォンやパソコンを使用し、安否情報やアンケートに回答したり、自治会からの各種情報を受け取ったりして、地域の連帯感を高めています。

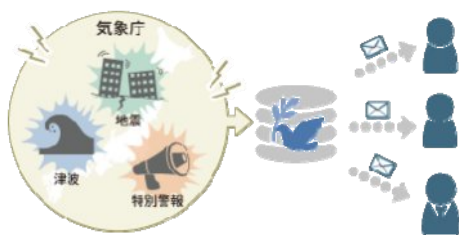
A・CITY自治会の野村会長は、「災害時には迅速な対応が求められますが、平時にも地域の情報提供は不可欠です。私たちの目標は、高齢者が安心して生活できる地域を築くことであり、安否確認と情報提供はその一環です。」と述べています。

なお、このプロジェクトは、ひろしまMO（エルモ）認定団体となった大塚・伴南学区社会福祉協議会の協力を得て実施しています。

※「ひろしまMO」は、地域課題の解決に向けた活動を支援する「地域運営組織」の認証です。（広島市が認定）

また、この取り組みは、災害時の準備と地域づくりに取り組む地域の皆様に対する重要な情報源として期待されています。

安否確認と情報提供の両面での活動に注目し、地域の安全と福祉への貢献を応援しましょう。



↑アプリのマーク



賛助会員より

**A.CITYひとまちネットワーク
「骨を元気に！食のAAOプロジェクト」モニター体験結果発表**

A.CITYひとまちネットワークが広島修道大学健康栄養科学科と協働して半年にわたり進めていた「骨を元気に！食のAAOプロジェクト」が、12月2日（土）に終了しました。この企画は、修道大学の学生が、自分たちの栄養学の知識を活用して地域シニアの骨密度低下を防止したいという目的で始められました。

地域から14名のモニターが参加。6月に全員の骨密度を検査し、半年の間に骨密度向上メニューを実食。睡眠の科学・運動の知識を勉強しました。6カ月経過したのち、いちばん骨密度の数値が向上したモニターを「骨骨（コツコツ）クイーン」として表彰します。見事クイーンになった方は、「食のほかに歩くことがとても重要だと感じたし、この企画で日常生活の意識を少し変えることができた」とのコメントをくださいました。いつも和気あいあいと温かく明るくこの企画を盛り上げてくれたモニターのみなさんありがとうございました。



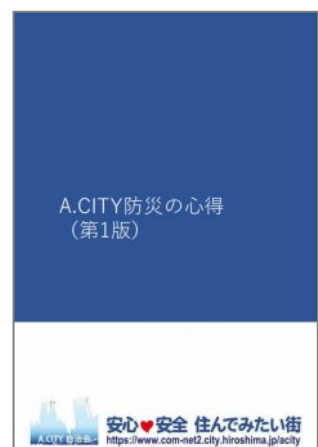
防災士雑談記

VOL.48

11月になりようやく暑かった夏から秋へ、そして、12月の冬へと季節が目まぐるしく変わろうとしています。今年の冬は暖冬予想が出ています。

ところで、A.CITYの防災ですが、今から7年前の2016年3月に配布された「A.CITY防災の心得」をご存じですか？基本的な防災について、マニュアル形式にて詳しく記されています。一読をお勧めします。（自宅にない方は「A.CITY防災」で

検索すれば見ることが出来ます）



「防災」とは字のとおり「災害を防ぐ」ということです。そして災害には自然災害とそれ以外の災害があります。防災の第一歩は、自分の街を良く知ることだと思います。

一度A.CITYとはどういう街なのか理解してみませんか？多くの建物の集合体であるA.CITY全体や、自分の住区だけでなく他の住区についても知らないことがあるのではないのでしょうか。

例えば、A.CITYには開発された時に出てきた巨石がいたるところに配置されています。管理センターからアリーナIV番館へ上がる階段の左側（小さな広場の入り口）の丸いコメントに巨石の場所と名前が記されていますので、それを見て歩いて探してみると面白いかもしれません。そうすることで危険な箇所やA.CITYの建物名や道がわかると思います。また、A.CITYは、自然災害に

は強い街だという声があります。災害には、地震・津波・台風・洪水・土砂災害等がありますが、街自体はこれらの災害には強い街といえるのかもしれませんが、しかし、とくに危険性があるのは地震の際に発生する火災だと思っています。

火災の際の避難は、高層棟では大丈夫でしょうか？一番大事なのは自分の身を守ることで、近隣の方と協力して被害者を出さないことです。避難する際、できるだけ部屋の窓・ドア等を閉め、口や鼻をハンカチ等で覆って低い姿勢で避難しましょう。（煙を吸うと一酸化炭素中毒の危険があります）。小さな火災であれば、消火器で初期消火活動ができますので、消火器がどこにあるかも確認しましょう。エレベーターは使えません。非常階段・非常はしご等の利用が基本になることを憶えておきましょう。

高齢者、足の不自由な方、乳幼児等は自力避難が困難と思われます。近隣の方の協力も欠かせません。

自然災害が生じた場合、マンションでは在宅避難が基本といわれています。その対応についても、「A.CITY防災の心得」の一読をお勧めします。ご家庭で話してみたいかがでしょうか。あくまでも私見ではありますが、多少の参考になれば幸いです。

（防災士／ステージ住区 牛丸敏雄）

A・CITY餅つき案内

日程…1月14日(日)

時間…午前11時～



※なくなり次第終了

場所…プラザ時計前広場

参加費…無料

臼と杵を使った本格的な餅つきを自治会主催で行います！

つきたてのお餅のほかにぜんざいもご用意します。お気に入りのトッピングの持ち込みも歓迎です！

お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。お待ちしております。

年末防犯パトロールと

年末街頭募金と

高齢いきいきポイント押印会

日程…12月24日(日)

時間…午後1時～午後3時

場所…プラザロビー内

年末防犯パトロールは、防災士を中心にA・CITY内をパトロールします。

街頭募金といいきポイント押印会は、別途ご案内します。この機会をぜひご利用ください。

ヒルズ&タワーズ管理組合・自治会共催

【防災訓練のお知らせ】

小学生のための

クリスマス防災訓練



日程…12月24日(日)

時間…午前10時～12時

場所…プラザ大ホール

申込締切…12月14日(木)

詳細については、チラシ等でご案内いたします。

下記QRコードからも

お申し込みできます。



A・CITY防災訓練に協力！

広島修道大学 学生の活動紹介

私たちは広島修道大学の学生で、地域の方々とともに地域課題に取り組む、地域つながるプロジェクト「防災意識を高めるプロジェクト」として活動しています。

「防災」という観点から、地域の防災イベントを通して地域と学生の防災意識を高めることを目的としています。今年度は「たられば防祭」と「みんなで学ぼう！未来防災！」という2つのイベントに参加させていただき

ました。

「たられば防祭」は、西区のアルパークとレクトにおいて、企業や行政・地元の方々などが連携し、子どもからお年寄りまで幅広く「防災」の必要性や関心を持ってもらうことを目的とした西日本最大級の防災イベントです。私たちのプロジェクトは「災害を学ぶエリア」にブースを出展しました。

そのブースでは、非常時に必要なものを入れて持ち歩くことができる防災ポトルの展示や新聞紙を使用した防災スリッパの作成、防災すごろくを来場者が体験できる場をつくり、約100名の方にご参加いただきました。

参加していただいた方からは、「新聞紙でスリッパができるなんて知らなかった。」「家にある防災グッズを確認してみたい。」「とお声をいただき、「防災」について意識してもらったきっかけになったと実感しています。

「みんなで学ぼう！未来防災！」は、昨年度から連携して活動している広島工業大学学生防災士会の方々が主催する小学生対象の防災イベントです。私たちは、防災に関するクイズラリーや緊急車両の体験コーナーへの案内役として携わりました。またイベントの中では、発災時の避難が必要となるラジオやライトなどを、子どもたちを楽しみながら覚えてもらえるように、「防災ビンゴ」を実施しました。

今後の活動予定としては、12月24日(日)にA・CITYプラザ大ホールにて開催される「小学生のためのクリスマス防災訓練イベント」で、私たちは防災をテーマに「ペーパーサート」という紙人形を行います。物語中に用意した選択肢を、子どもたちが自身が選択して物語を進めていくようなシナリオを考えています。楽しんでもらえるようにみんなで準備しておりますので、お友達や家族でぜひ遊びに来てください。お待ちしております！

