

避難訓練に最多 203名



管理組合・自治会協働 避難訓練を実施しました

6月24日(日)今年度初めてのA.CITY
Y避難訓練を実施しました。

朝10時前に訓練放送が流れると各々階段を利用して避難をし、住区毎の集合場所まで点呼を取った後に「地図の広場」に移動。全住区が集まった後、ヒルズ&タワーズ管理組合の守井理事長より「本日の参加者は203名」との報告がありました。

その後、自治会防災士の山野上氏がスズメバチや熱中症対策、ご近所ミニネットワークの講義、西川副会長が「防災クイズ」を行い、クイズに全問正解した3名のお子さまには、自治会長より賞品の防災用救助笛と防災食が手渡されました。

今回の訓練は座学がメインでしたが、次回は更に実践的な訓練を企画したいと思います。

最近は大雨や豪雨など、身近に災害が発生しています。今一度、防災について考える機会を持ち、いざという時のためにしっかりと備えておきましょう。A.CITYでは今後も自治会・管理組合が丸となり災害に強い街づくりを目指して活動してまいります。

引き続きご支援のほどよろしくお願い致します。

A. CITYの行事予定

- 7月14日(土) 有価資源ごみ回収日
- 7月15日(日) 自治会定例役員会
- 7月21日(土) 大塚伴南ふれあい祭り

- 7月28日(土) 有価資源ごみ回収日
- 8月4日(土) 里山自然体験学習
- 8月5日(日) H&T管理組合理事会

第20回大塚学区 ミニテニス大会に参加

6月17日(日)大塚体協主催のスポーツイベント第一弾であるミニテニス大会にA.CITY自治会から過去最多となる19名(3チーム)が参加しました。

例年は均等に分けたチーム編成でこの大会に挑んでいましたが、今年度は優勝を目指してベストメンバーをCチームに集結しました。

予選は6つのグループに分かれての総当たり戦。

A.CITYのA・Bチームとも共に3位、Cチームは当然首位で予選を通過し決勝トーナメントに挑みました。

まず1回戦、Aチームは見事勝利するもBチームは惜しくも敗退。2回戦から登場したCチームは余裕の準々決勝へ。

しかしAチームは1対2で惜しくも2回戦敗退。優勝を目指したCチームは次の準々決勝で優勝した花の季台Cチームに惜敗。それでもA.CITY自治会の団結力が光った楽しい大会となりました。参加していただいた皆さん大変お疲れ様でした。今後楽しいスポーツイベントが始まりますので皆さんの参加をお待ちし加をお待ちしております。



A.CITYふれあい サロンからお知らせ

7月26日(木)午前11時から12時まで、「いきいき百歳体操無料体験会」を実施します。

高齢者の体力維持、自力で生活できる能力を維持する、いま話題の体操の体験と効果効能の説明会を実施します。興味のある方ぜひご参加ください。詳しくは掲示板のお知らせをご覧ください。多くの方のご参加をお待ちしています。

A.CITYふれあいサロン
いきいき百歳体操体験会の案内
誰でも出来る簡単な体操です
一度体験してみませんか

【実施日】 7月26日(木) 午前11時~12時
【開催場所】 アリーナIV番館地下サウナルーム
【対象】 A.CITY在住の高齢者(概ね65歳以上)
【参加費】 無料(体操用リストバンド用意しています)
【内容】 ①いきいき百歳体操の効果効能説明
②ピラティスを見ながらいきいき百歳体操体験
*ご注意: 体操後の水分補給のため飲み物を持参下さい
いきいき百歳体操の効果効能(30分の簡単な体操です)

「介護予防とは…」の共通認識からスタート
1) 元気高齢者が虚勢にならない
2) 虚弱高齢者が元気になる
3) 要介護高齢者が自立に近づく

加齢に伴う運動性筋の低下
筋力低下
バランス能力低下
持久力低下
柔軟性低下

これらの筋力低下を踏ぎアップさせることが期待されます

主催・運営責任者: Aナイスクラブ

福祉部主催七夕祭り

7月1日(日)自治会福祉部と子ども会で七夕祭りを行いました。
当日は竹の切り出しから運搬まで大人と子どもが協力し、5m以上の立派な竹を準備。大ホールに準備されたシートムービーで七夕の勉強した後、色とりどりの短冊に大人も子どもも願い事を書いて笹に飾ります。約2時間で立派な七夕飾りが4本完成しました。最後は全員で記念撮影。楽しい1日となりました。



賛助会員 メリイハウスより

みなさまからのご要望にお応えして、メリイホスピタル・メリイデイズにて、「ママ&キッズ映画上映会」を8月初旬に開催いたします。
内容・上映時間など詳しく決まりましたら、またチラシにてお知らせいたします。ご期待ください!!



いつも心に防災を

〜熱中症を防ぎましょう

真夏の太陽にスイッチが入りました。「熱中症」に細心の注意を払う季節の到来です。近年熱中症で救急搬送される人は毎年4万人以上、その内50人を超える方が亡くなっています。今熱中症は、国を挙げて予防と対処が進められている国民的な健康問題です。

熱中症は、体温の排出が間に合わず、体内に熱が溜まったり、発汗によって体液のバランスが崩れたときに発症することを理解してください。

そんな熱中症を予防するには…

①暑さに順応することが大切です。水を凍らせたペットボトルを片手に、朝、夕、日差しの弱い時間に散歩に出る、暑さに強く、汗をかきやすい体を作りましょう。

②三度の食事をしっかりと摂ってください。食事の60%は水分です。食べることで水分補給ができます。しかも日本人の食事には塩分がしっかりと含まれていますから塩分対策になりません。

③クーラーを上手に使用して室内の温度を28度以下に、湿度は70%以下に調節してください。暑い室内で徐々

に体を蝕む「非労作性熱中症」に注意しましょう。

④水分を摂る習慣を身につけてください。朝起きた時、日中は1時間に1度、夜中にトイレに起きた時、コップ1杯の水を飲むことが熱中症の発症胸、体の上面が青く体の下面は赤褐色の見分けやすい鳥です。もともと、岩場や崖のある海岸などで生息していたようですが、近年、生息域を拡大しているといわれています。A.CITYにも数年前から住み着いていて、一年中見かけます。以前、管理センターの裏あたりで営巣していました。その後、幼鳥を見かけるので、毎年繁殖しているようです。

暑さが続くこれからの季節、体調不良を感じたらまず「熱中症では？」と疑って医療機関を訪ねて治療を受けましょう。

「自分のからだは自分で守る」これが、防災の基本です。

A.CITYの防災士紹介



ヒルズアーバン
若本 智子
(敬称略)

A.CITYの鳥たち

【インヒヨドリ】

名前とは違って、ヒヨドリの仲間ではなく、ツグミの仲間です。雄は頭と岩場や崖のある海岸などで生息していたようですが、近年、生息域を拡大しているといわれています。A.CITYにも数年前から住み着いていて、一年中見かけます。以前、管理センターの裏あたりで営巣していました。その後、幼鳥を見かけるので、毎年繁殖しているようです。



<インヒヨドリ>

民生委員だより

生活習慣病(がん・脳血管疾患・心臓病)で日本人3大死因となっています。を早期に見出し治療を受け、健康

な生活を送るため是非とも年に1回の健康診断を受けましょう。

健康診査

○健康診査の自己負担金は500円ですが、平成29年度より60歳以上の方は無料になりました。

○検査内容は、身長・体重・胸囲・血圧・血液(糖質・肝機能・血糖・腎機能・尿酸・貧血)・尿検査ですが、必要に応じて心電図・眼底の検査も行われます。

がん検診(検査内容・対象者)

○胃がん検診 40歳以上の方対象の1年1回造影剤を使用したレントゲン検査ですが、50歳以上の方は2年に1回胃内視鏡検査も選択できます。

○肺がん検診 40歳以上の方を対象とした胸部レントゲン検査です。(必要に応じて痰の検査も行われます)

○大腸がん検診 大便中に混入した血液の検査です。(検便)

○子宮頸がん検診 20歳以上の女性が対象です。

○乳がん検診 40歳以上の女性が対象です。

全てのお問い合わせ先

安佐南区保険センター
電話 082-831-4942



第3回防災リーダー養成講座

6月9日(土)に3回目となる講座を行ないました。

西田会長の挨拶からスタートした今回の講座のテーマは「情報」。

専門委員による「雷・害虫への対応」と「お姉さんが語る熱中症」の話の後、防災士から本日のメインテーマ「インターネットを利用した情報の入手」についての講話が始まります。

インターネットを通じて講師が実際にA.CITYの地盤強度や造成状況、急傾斜警戒区域・特別警戒区域情報を開示すると、受講者に「どう尋ねました。」

「それでもA.CITYは安全な街だと思えますか?」

みなさんの答えはどなたも「NO(ノー)」でした。A.CITYは山を切り開いた団地で地盤は比較的安定しており、しかも、海から離れているので津波の心配はありません。

でも、2つの活断層の間に位置し、先日、敷地の一部が「急傾斜警戒区域・特別警戒区域」に定められたばかりです。日頃からほんの少し「防災」を意識するだけで目に入る風景が違ってきます。自分の身を守り、家族を守り、「近所や地域を守るために、「情報」を使いこなしましょう。」



注意！ 防火扉は閉めましょう！

蒸し暑い季節になると、風通しをよくするために防火扉を少し開けている住区を見かけることがあります。防火扉は完全に閉鎖した状態で初めて防火の機能を持つ防災設備です。開いている防火扉を見かけたら閉めるように心がけください。

ヒルズパレット管理組合より

【パレット管理組合より】

- 共用部分照明器具更新工事完了
 - ◆6月13日完了確認会実施「理事会・カネヒロデンシ・野村不動産パートナーズ」
 - ◆照明間引き個所の確認(照明の明るすぎる場所)
 - ◆広島市のLED器具交換補助金制度の利用申請(10万円) ◆7月6日消防署立合検査実施
- 不具合箇所の補修
 - ◆Ⅲ番館正面エントランス自動扉不具合
経年劣化による不具合。5月31日部品交換工事完了(工事費270,000円)
 - ◆電灯タイマー不具合改修、照明の自動点滅器交換
Ⅰ番館/感度低下3か所。Ⅲ番館/旧型2か所交換/5月23日工事完了(工事費118,800円)
- 階段手すりの設置検討
 - ◆エレベータ点検時の昇降が大変。◆長時間停電時、非常灯が消灯し昇降が大変。
来期実施の予定で検討中。

日頃、友人を呼ぶときに「西田」さん、「西川」さんと声をかけます。この名字、例えば山田であれば「山」+「田・川・岡・西」と山を中心にした場所を示しています。名字は土地に由来するもの、職業に由来するものなど様々あります。名字のランキング1位は「佐藤」さんで東日本に多いとされています。自分の名字のルーツを探ることも興味がわくところです。

さて、雑談記で触れたように、地名にも由来があり、安佐南区八木で起きた土砂災害を受けた地区の中にかつて「蛇落地(じゃらくち)」と呼ばれ「上楽地」と地名が変化したことを紹介しました。この「蛇落地」の「蛇」は、土砂が流れていく様子、災害が起こった山肌を大蛇が通った後と見立てて地名として残り、「龍」も同じ意味をもつとされています。

長い歴史の中では、同じ場所で幾度も被災している土地が存在しています。こうした場所には、先人が災害を示唆する地名をつけて、後世に伝えることが多いと知られています。これから地名の由来・旧地形・災害に関連する地名を紹介したいと思います。(フォレスト・山田繁樹)