

《ふれあいサロン全日程終了》

本年度も①七夕飾り、②健康づくり講演、③絵手紙、④一人暮らし昼食会、⑤アイマスク体験、⑥初詣健康ウォーク、⑦歌声喫茶交流会の7回『いきいきふれあいサロン』を開催しました、民生委員や三団体の方々の協力を得て子どもから高齢者まで楽しんで頂きました。2月2日に反省会を開き、一層充実したものにするよう話し合いました。

《自治会館開放日》



2月23日(日)今年度最後となる今回は、午前・午後の2回、テーマを分けて実施しました。

午前の部は10時から45人が参加し、「中高年のための健康教室」と題して中高年健康研究会主宰の青江信孝氏を講師にお迎えし、骨格図を使って分かりやすくユーモアを混えてのお話と運動の実地指導を受けました。

午後は1時から20人が参加し、「AEDの使用方法」について、安佐北消防署高陽出張所から3人の方において頂き指導を受けました。万一の場合は、救急車が来るまで音声ガイドに従って操作するわけですが、ポイントは「慌てず」「胸骨圧迫」で蘇生努力が大事だと伺いました。(なかなか難しいですが、この知識が役立つことがないよう願いたいものです。)

今回もお世話をして下さった睦会の皆様に感謝申し上げます。



《ウォーク&ウォーク開催》

3月2日(日)口田東学区ウォーク&ウォークが口田東学区体協の主催で行われました。

前日の雨も上がり天候も曇りに回復した中、世話人を除いて一般の方約350人が参加し、3km、4km、6kmの3コースに分かれて思い思いのペースでコースを歩き、無事行事を終えました。

大丈夫ですか！

地震への備え

3月14日午前2時7分頃伊予灘を震源とする地震で、広島地方も大きな揺れでビックリされた方も多いと思います。さすが丘では大きな被害はなかったようですが、いざという時の心得と準備をして万一来に備えましょう。

※広島市発行の文書から注意点を抜粋しました。

- 1 地震と感じたらテーブルの下などに身を伏せる。
 - 2 揺れが収まって火の始末をする。
 - 3 慌てて外に飛び出さない。
 - 4 門や塀のそばに近寄らない。
 - 5 テレビ、ラジオで正しい情報を知る。
- などがあります。