



ガーデンくん

スクエアちゃん

発行：スクエアガーデン地域包括支援センター

所在地：岡崎市羽根町中田34

TEL：57-1133 FAX：57-0133

URL：taihoukai.or.jp/houkatsu/



# ガーデン通信

## 防災

～私たちの住むまちではどうしたらいい?～

羽根学区、城南学区では独自に取り組んでいる防災活動があります。新型コロナウイルス感染症により「防災訓練」の延期、中止が検討されていますが、**いつ来るか分からないのが「災害」です**。だからこそ、日頃から備えることが大切になってきます。今だから知っておきたいこと、私たちにできることを地域の防災に携わる方に聞いてきました。

### 羽根学区

Q：どんな防災活動を行っていますか？



羽根学区総代会長  
稲葉 章さん

羽根北では14年前から消防署とも協力し基本的な訓練と、毎年企画を考え、実施しています。中学生に避難経路マップを作成、発表してもらった時には、子どもの視点で地区の危険な場所が分かりました。また、羽根学区ではお年寄りや避難が困難な方への支援も行っています。名簿をもとに担当者が安否確認を行い、訓練の参加希望者は送迎を行っています。誰もが参加でき、支え合える体制づくりを目指しています。防災は「みんなが当たり前」を目指し「子どもとお年寄りに優しいまち」にしたいですね。

Q：今、私たちにできることは何ですか？

ご近所さんとの日頃のコミュニケーションが大切だと思います。家庭の状況を知っておいてもらえば、いざという時の災害時にも助け合えます。小さい子のいるご家庭なんかは子ども会などで親同士の交流をしておくのも良いですよ。防災訓練の時に近所の方同士で「うちのおじいちゃん最近体調が悪い」とお話ししている場面に出会いましたが、そういう**何気ない情報交換が大切**だと思います。



羽根学区防災指導員  
羽根地区婦人自主防災クラブ  
赤平 厚子さん

### 城南学区

Q：どんな防災活動を行っていますか？

城南学区では、社会教育委員会が主催し、毎回テーマを決めて防災訓練を行っています。2015年には、震度7の地震を想定し、城南小学校の体育館やグラウンドを利用し、129名の地域住民と1泊避難所体験訓練実施、次の年には車中泊の体験訓練も実施しています。

また、各町単位の防災訓練も広がっています。総代が中心になり、地区に合った訓練が工夫して行われていますが、**ご近所同士のコミュニケーションの場**にもなります。少人数で実施するので、体験型の訓練にも参加しやすいですよ。



社会教育委員会  
防災部  
岡崎市防災指導員  
小松賢司さん

Q：今、私たちにできることは何ですか？



社会教育委員会 防災部  
岡崎市防災指導員  
岡崎地区婦人自主防災クラブ  
廣中 直美さん

学区独自の取り組みとして災害時に家の前に黄色い服やタオルなどの布をかけ「私は安全です」と知らせる活動があります。災害時に早く安否確認ができれば支援が必要な方の元へ早く駆けつけられます。高齢者や障がいのある方も、この取り組みには参加してもらえると嬉しいです。

**新型コロナウイルス感染対策のため、密集を避ける訓練も検討中**です。訓練が再開したら参加してもらいたいですね。

## 新しい友達と自分に合った楽しみを！ 豊かなシニアライフ「老人クラブ」

**老人クラブ**：60歳以上の皆さんの自主組織。仲間づくりを通し健康づくり、教養の向上等を図り、知識・経験を活かし小学校、総代会などの諸団体と共同。高齢者の友愛訪問、公園愛護等の社会活動も実施。

シニアライフを楽しんでいるクラブ会員の皆さん。今回は、羽根学区老人クラブ連合会会長の織田さんに連合会についてお話を伺いました。城南学区では「羽根西クラブ」の公園清掃活動取材しました！

▶11月の岡崎南公園。柱長寿の会の歩け歩け運動では梅を楽しみました



### 羽根学区老人クラブ連合会は「ワンチーム」

会員数は583人、8つのクラブがあります。小学校の協力を得て「グラウンド・ゴルフ大会」を年に2回開催。多くの選手が参加し大変盛り上がります。グラウンド・ゴルフは趣味、健康のために取り組まれる方が多く、仲間づくりもできます。

「入ると役員が大変じゃない？」という声も聞きますが、会長になってもみんなが協力して支えてくれます。各クラブで囲碁将棋、民舞、歩け歩け運動等々の活動があります。日帰りバス旅行は思い出も残り好評です！活動への参加は自由です！

### 「みんなが使いやすい公園を！」城南学区 羽根西クラブ

会員数は304人、4つのクラブがあります。このうち羽根西クラブの会員数は72人。カラオケクラブ、ごまんどく体操など5つのクラブ活動があります。羽根西公園の清掃活動は毎月第2、4日曜日早朝に行われています。5/17(日)は14名が参加しました。

「子ども達が安全に気持ちよく使えるように！」「友達と一緒にだからおしゃべりも出来て楽しい！」「健康のために参加します！」と会員歴20年の女性。近くにお住まいの方も一緒に参加していました！花壇の花も綺麗に咲き、訪れる人々の気持ちを癒します。



▲グラウンドの草取りは丁寧に！話しにも花が咲いています。

クラブ活動は、生きがい、趣味活動、健康づくり、参加者の交流、地域貢献などの機会になり、参加者はもちろん地域も豊かになります！新しい友達をつくりシニアライフを楽しみませんか？

※加入ご希望の方は、いつでもご連絡ください！ 連絡先：スクエアガーデン地域包括支援センター ☎57-1133

## 口と喉を鍛えて、目指せ 健康長寿！ ～岡崎モグザえもん体操～

「人生100年時代」を迎えると言われる昨今ですができるだけ家族の世話にならず暮らしたい、いつまでも自分らしく元気に過ごしたいと思いませんか。

「噛(か)む」「飲み込む」「話す」などの口腔機能は、加齢などにより徐々に衰えていき、食べこぼしや軽いムセ、滑舌(かつぜつ)の悪化などの症状が現れます。また噛む力が衰えると食欲の低下、さらには全身の機能低下へと進む可能性も。

そこで岡崎市は、口と喉を鍛える「岡崎モグザえもん体操」を考案しました。

肩や頬、舌を動かす7種類の体操で、どこでも簡単にを行うことができます。10分程度で加齢により衰えやすい筋力を効果的に鍛えることができ、「岡崎ごまんどく体操」とセットで実施すると、より効果的。

いつまでも美味しく食べて、楽しくおしゃべりをして、ご家族みんなで健康長寿を目指しましょう。



岡崎モグザえもん体操

詳しくはこちら→



教えて！ スクエアちゃん OK 「給付金の手続きはまだですか？」は詐欺かも？！  
～怪しいメールにご用心～

スクエアちゃん、『給付金の手続きはお済みですか？』って携帯電話番号でメールが来たよ。返事したほうがいいかな？

ガーデンくん、返事しちゃダメよ。それはフィッシング詐欺かもしれないわ。公的機関や銀行から携帯電話番号で大切なメールは届かないの。岡崎市でも今年に入ってから7件、約513万円の被害(岡崎警察署令和2年7月現在)があったのよ。**絶対にIDやパスワードを教えちゃダメ！**困ったら、すぐ警察(☎58-0110)に連絡してね。

スクエアちゃん、ありがとう！  
みんなも詐欺メールには気を付けてね！

編集後記 庭のつぶやき

防災訓練を企画された方々の熱い思いに気づかず「美味しい炊き出しやってるよ！」

につられて、昨年初めて地域の防災訓練に参加しました。AEDや紐結び、備品倉庫の見学など子どもと一緒に勉強。「やらなくちゃ」と思いながら、つい後回しになっている、うちの備え...帰ったら確認します！