



町内会活動を紹介します!!



令和6年度 「花咲港地区住民防災訓練」実施



花咲港第一、第二町会合同の『令和6年度花咲港地区住民防災訓練』が11月10日(日)に開催されました。花咲港町会連絡協議会自主防災会議(大塚照靖会長)が主催、10回目の開催となる今年は、初めて花咲港小学校と合同で行われ、児童10人を含む62人が参加しました。

訓練は午前9時30分開始、大津波警報発令と同時に児童は校庭に、住民は各避難場所へ移動を開始。安全確認を行った後、花咲港会館へ集合し、根室市総務部危機管理課職員の指導で『避難所運営ゲーム~Do はぐ~』を体験。災害時の避難所での区分けや運営について考えました。

大塚会長は「自分の命は自分で守る。そうすると地域も守れる。防災訓練は継続していくことが大事」と話しました。



花咲港会館の様子



児童の避難の様子



『避難所運営ゲーム~Do はぐ~』実践中



花園町会 『敬老を祝う会』開催



↑敬老を祝う会の様子

70歳以上の町会員を招いた『花園町会 敬老を祝う会』が、10月13日(日)にベルクラシック根室で開催されました。

男女28人が参加、上野征児会長の挨拶の後、古希を迎えられた2人には、お祝いの品が贈られました。

また、社協の生活支援コーディネーターから活動目的を説明し、取り組みへの協力を呼びかけ資料を配布しました。

続く余興の部では、お茶やジュース等で乾杯したのち、お弁当やお菓子をつまみながら、健康ダンスやビンゴ、カラオケなど、楽しい時間を過ごしました。



↓健康ダンス

合い言葉は
『少しだけおせっかい』



↑古希のお祝い

西浜長生会 今年最後のウォーキングを楽しむ



西浜町会の老人クラブ・西浜長生会(経塚照雄会長、会員25人)は、平成28年から、6月~10月の毎週月曜日、午前9時からウォーキングを行っています。

コースは、町内の旧国道沿いの直線(歩道)を約1,5km、経塚会長お手製のベンチが設置された折り返し地点で休憩を取りながら1時間ほどかけて往復します。

今年最後の例会日となった10月28日は10人が参加。前日の雨を心配していた参加者は、秋晴れの青空を喜びながらも、「今日で今年のウォーキングが終わるのは寂しい。皆でお喋りをしながらウォーキングするのが楽しみにしている」と、名残惜しそうに話しました。



↑経塚会長お手製ベンチ



まだまだ裏面に続きがありますのでご覧ください☆



令和6年度「支え合いを広げる地域づくり研修会」開催

第一光洋町会 『ふれあいサロン』 5年ぶりに開催

光洋第一町会は11月10日(日)、5年ぶりとなる『第8回ふれあいサロン』を開催しました。

会場となった老人福祉センターには、70歳以上の町会員19人と役員8人の27人が参加。五十嵐英一会長は冒頭の挨拶で、「ふれあいサロンの開催が、老人クラブの加入促進に繋がれば」と話しました。

食事と歓談の様子→



続いて、道東勤医協訪問看護ステーションエトピリカの訪問看護師や、同デイサービスセンター職員らによる介護予防に関する講話と脳トレ体操が行われました。

講話の後はお楽しみタイム。5年ぶりに皆で集まったことを喜びながら、食事やビンゴ、カラオケを心ゆくまで楽しみました。



11月2日(土)、根室市福祉会館を会場に令和6年度「支え合いを広げる地域づくり研修会」を開催しました。この研修会は、住み慣れた地域で、安心して暮らし続けられる地域づくりを広げることを目的に、根室市社協が毎年開催しており、今年度は、初めてささえあいネットとの共同事業として実施しました。

当日は、根室管内から30人が参加、「根室市の未来のつくりかた～支え合いのまちづくりとは～」をテーマに、講師の丸藤競氏(公益財団法人さわやか福祉財団北海道ブロックインストラクターリーダー)による講話とグループワークを行いました。

講話・グループワークともに、講師のユーモアあふれる語り口によって進行し、参加者は、人とのつながりや近所づきあい、社会参加が介護予防につながること、地域づくりに必要な声かけの「ヒント」等を楽しく学びました。



←講師の丸藤競氏



グループワークの様子→

生活支援コーディネーターの 市内たんさく Vol.6



今回は「市内に便利屋がまだあるようだ」との情報を得て取材に行ってきました。

『小さな便利屋 プラスアルファ』は2022年に開業。代表の木嶋健太さんは、遺品整理士、遺品査定士資格と古物商許可を持ち、家の内外の暮らしの困りごとをリーズナブルな料金で対応してくれます。また、リサイクル品の取り扱いもしているので、お探しのものがあればご相談を。相談・見積もりは無料です。



「プラスアルファ」代表 木嶋 健太さん

作業内容⇒・遺品整理・生前整理・リサイクル品の買取販売・ハウスクリーニング・ごみ屋敷清掃・草刈り、草むしり・雪かき雪捨て・家具組み立て・買い物代行・モノ探し・ペット探し・安否確認・イベントスタッフの人員補充 など

【受付時間】10時～16時 【休業日】土、日、祝日(GW、お祭り3日間、年末年始)
【電話番号】090-1525-5955 プラスアルファ木嶋 健太

紙面版『ふまねっとマップ』を作成しました!!

転倒予防や歩行改善、記憶力や集中力の向上が期待できると言われるふまねっと運動。

もっと多くの市民に広げたいと、根室市社協のホームページに、市内の各サークルの活動拠点をまとめた『根室市ふまねっとマップ』を掲載していますが、このほど、紙バージョンが完成しました。

マップは、市内の各サークルで提示するほか、公共施設や商業施設等にて配布していますので、ぜひご利用ください。

【お問合せ】

根室市社協 ささえあいネット ☎24-0381

