



地域とともにあゆむ

くさの

公民館
だより

令和6年2月1日

第11号

稲毛区園生町 384-93

TEL 287-3791

年が明けたと思ったら、もう一か月が過ぎました。一日が早く進んでいると感じるのは私だけでしょうか。

年明け早々の元旦十六時十分、能登半島地震が発生しました。被災された方にはお見舞い申し上げます。また、亡くなられた方にはご冥福をお祈り申し上げます。

私たちが住んでいる千葉も地震県です。備えは大丈夫ですか。物の備えだけでなく避難所、広域避難場所の確認、家族の安否の確認方法などがあります。最悪をイメージして考えてみるのもよいと思います。

能登半島地震では、避難所によって違いはあります。停電、断水が発生しました。通信機器の復旧が3日目のお昼になった場所もあります。頼りの公衆電話も通じません。この間は親族の安否情報に不安がつります。現地に行こうにも道路の寸断で行けません。一部開通したとて、救援物資を積んだ車などの限られた車だけしか通れなかったようです。3日目になり、やっと一人に水とパン1個配給されました。日がたつにつれ、だんだん救援物資が避難所に届くようになりました。水や食料は十分です。あとは、お風呂です。自衛隊によるお風呂のサービスも10日以上もかかってやっと入れたようです。お風呂は避難所すべてにあるわけではありません。高齢者にとってはお風呂のある避難所にまで行くのがひと苦勞です。

東日本大震災、熊本地震、能登半島地震など大きな震災から一人一人が学ばなければなりません。基本は「自分の身は自分で守る」です。

主催事業・・・フレイル予防講座（1月11日実施）



左の写真はフレイル予防のためのアクションプランを考えています。
左下の写真は、脳年齢測定です。
右下の写真は、血管年齢測定です。



主催事業・・・サークル体験会【ちぎり絵】(1月18日実施)



主催事業・・・サークル体験会【HipHop】(1月28日実施)



先生の動きを見たり、鏡で自分の動きを確認したりしました。



主催事業・・・サークル体験会【空手】(1月28日実施)



左は中段のつき、右はけりの練習です。



< 3月の主催事業の予定 >

○世界遺産の魅力を探る ～京都・奈良の世界遺産巡り～

3月1日(金)、8日(金)の全2回
受付は2月2日からです。

○サークル体験会 *スポーツ吹矢・・・3月10日(日)

*スペイン語・囲碁・・・3月13日(水)

いずれも受付は3月2日からです。

☆くさの公民館だよりは、草野町内会、草野団地町内会、あやめ台自治会に配布しています。
☆くさの公民館だよりは、HPではカラーでご覧いただけます。(文責：館長 垣地広之)