

まちづくり協議会だより

上内田地区まちづくり協議会 広報部
令和4年 1月14日 60号

上内田地域防災訓練 12月5日

12月の第1日曜日、12月5日は地域防災の日です。上内田地区では、各区で自主防災会の訓練、広域避難所では広域避難所運営訓練が行われました。コロナ感染症の中、通常の広域避難マニュアルの見直しや機材のチェック確認が行われました。

避難するときは身の安全の確保が最優先されます。避難所避難だけに限らず、親戚や知人宅への避難・在宅での避難や車中泊での避難の方が危険回避や感染症注意の観点から安全な場合は、無理に地区公会堂や広域避難所に避難する必要はありません。又、車中泊避難者は地区公会堂への避難者と同じ避難生活行動に準じることとなります。



避難所運営マニュアル
の見直し



200V もとれる発電機



200V 差込で体育館内通電



プールの水を
浄水飲料化

健康ウォーキング 12月12日

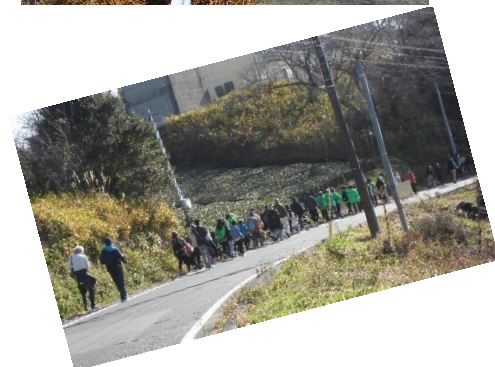
12月12日(日)健康ウォーキングが開催されました。穏やかな初冬の日、上内田の自然を満喫できました。

学習センターをスタート⇒段金谷公会堂⇒キウイフルーツカントリー⇒平野園⇒下板沢公会堂⇒ゴールの学習センターへと計5.9キロのコースです。



ウォーキングは、地域の自然の中を歩き、脳の活性化、生活習慣病予防やダイエットにも役立ちます。

ぜひ、みなさんも上内田の自然を楽しみながら歩いてみてください。



裏面もご覧ください

男女共同参画 メンズクッキング（食推協）11月28日

11月28日（日）食推協主催のメンズクッキングが開催されました。今回のテーマは「おもてなし料理」です。きれいに飾り付けられた『ごちそういなり』や揚げ物、酢物からデザートのおまんじゅうまで、とても美味しそうに出来上がりました。

【本日のメニュー】

- ・ごちそういなり
- ・ししゃものごま揚げ
- ・ひじきと蒸し鶏のポン酢合え
- ・うさぎまんじゅう



ごちそういなりだから
きれいに飾ってね

焼き串でうさぎの耳を描きます

かるやか体操～かみうちだ～ が始まりました

12月から掛川東病院の理学療法士・市川先生の指導のもと、誰にでもできる筋力トレーニング「かるやか体操～かみうちだ～」が始まりました。

毎月第2水曜日と第4水曜日の午後1時30分から、だれでも参加可能です。（予約不要・無料です）

お友達やご近所さんを誘って参加してみてください。

運営スタッフ
募集中です

初めての方は、棒体操で使う
棒を新聞紙で作ります

さあ！
棒体操を始めますよ



☆棒体操例☆
腕あげ
腕ねじり
つま先トントン
棒バランス
棒キャッチ
など

棒体操以外にもじゃんけんウォーキングなど身体や脳を活性化する体操を取り入れていきます。