



今月の題字は、東山中学校2年の吉村紗弥花さんの作品です。



第208号 2025年1月  
(隔月発行)

発行：東山地区社会福祉協議会(北部福祉センター内)  
安城市東栄町6丁目9番地  
電話 97-5000 FAX 97-5001

## 各町で防災訓練が行われました！



宇頭茶屋町

▲ 消火器訓練の様子



柿碕町

▲ AED・心肺蘇生訓練の様子



尾崎町

▲ マンホールトイレ設置訓練の様子



東栄・今本町

▲ 担架での搬送訓練の様子

10月・11月は、防災訓練を実施された町内が多くありました。訓練では、災害時を想定し、地域住民への避難の呼び掛けから安否確認など、一連の活動が行われた町もありました。また、各町の住民の皆さまは、市役所や消防署からの指導のもと、消火器やAEDなどの使い方について、体験を通じて学ばれていました。

昨今の能登半島地震などの災害から、住民の皆さまは、より危機意識を持ち訓練に参加されていました。防災訓練への参加を通じて、防災への知識が深まったり、近隣同士が顔を合わせたりすることで、いざという場面での助け合いにつながっていきます。

# 柿碓町で体力チェックが行われました！

柿碓町では、11月8日にサロン「柿の里・きっ茶ルーム」にて、町内初となる体力チェックが行われ、延べ18名の参加がありました。実施した内容は、下記の3種目です。

## 骨強度測定



年齢や性別を入力後、手首を機器に置くことで、超音波を使って自分の骨強度を測定してくれます。測定結果から、食事によるカルシウム不足や運動不足などを知ることができます。

## 握力測定



握力は、左右計測します。測定のポイントは、息を止めず、肘や膝を曲げずに力をぐっと入れることです。握力は、全身の総合的な筋力と関連があることが多くの研究で明らかになっているので定期的に測定することが大切です。

## 立ち座り

安定した椅子から30秒間で何回立ち上がりができるか回数を数えます。自分の下半身の筋力やバランス能力、転倒リスクなどを知ることができます。



令和6年度は、柿碓町、宇頭茶屋町、橋目町、浜屋町、東栄町のかたん体操教室で体力チェックが実施されています。各測定項目で年齢ごとの平均や前回との比較もできます。

リハビリ専門職にアドバイスをしてもらいながら行うので、安心して取り組んでいただくことができます。

宇頭茶屋町とかたん体操教室では、半年に1回、サロンの場で住民の皆さまが主体となって体力チェックを実施されています。

**自分の町でも体力チェックを実施して欲しい！…というご相談があれば、北部福祉センターまで♪  
(担当:山内、久野)**



安城市社協キャラクター  
ハートン

# わたしノートの講座が行われました！



「人生会議」という言葉を聞いたことはありますか？人生会議とは、人生の最期に向けて自身が望むケアについて家族で話し合い、共有する取り組みのことです。わたしノートは、その過程におけるツールとして、ご自身の将来に向けての希望や医療的な選択肢を記しておくためのものです。わたしノートは、市役所や市内の公民館、地域包括支援センター、福祉センターなどで配布されています。

10月24日に、老人クラブ「今村楽寿会」では、人生会議やわたしノートに関する講座が、東栄コミュニティセンターで開かれ、前半は、人生会議についての説明や、わたしノートの書き方について学ばれました。

また、後半では、カードを用いて、自分の価値観を他者と共有するゲームが行われました。ゲームに参加された方からは、普段何気なく思っていることを、ゲームを通して言葉にすることで、自分の大切にしたい価値観が明確になったとの感想がありました。



## 秘密厳守・相談無料で安心・安全

### 「心配ごと相談」のご案内

ひとりで悩んでいませんか？  
あなたに寄り添って一緒に考えます。

どこに相談したらよいかわからない悩みや、日々の生活の中で感じる不安についてお気軽にご相談下さい。相談内容は秘密厳守いたします。

また、ご本人の同意を得たうえで他の相談機関と連携し、関係機関やサービス利用の案内・橋渡しを行います。

◆相談日：毎週火曜日～土曜日

※ 閉館日、祝日、年末年始、お盆期間（8/13～8/15）を除く

◆時間：午後1時30分から4時まで

◆場所：総合福祉センター（安城市赤松町大北78-1）

◆その他：予約不要、相談無料

※ 電話での相談も受け付けます。

問い合わせ：安城市社会福祉協議会 地域福祉係 TEL 77-7889

## 東山中学校の生徒さんがハロウィンの飾りをつくってくれました！

東山中学校の生徒さんにハロウィンの飾りをつくってもらい、福祉センター内のエントランスに飾らせていただきました。

福祉センター利用者が作成した折り紙や作品も一緒に飾りました。来館者の皆さまから大好評でした。

ご協力いただいた東山中学校の文芸部の皆さまありがとうございました。



## 福はうちコンサートを開催します

皆さまお馴染みの曲や懐かしの曲、心安らぐ音楽や元気になる音楽をお楽しみいただけます。一緒に盛り上がり、寒さを吹き飛ばして元気に福を呼び込みましょう！

**日時： 令和7年1月31日(金) 10:30~11:30**

**場所： 北部福祉センター 2階研修室**

**内容： 「弦楽アンサンブル・ドルチェさん」による楽器演奏**

**対象： どなたでも 参加費：無料**

**定員： 60名(チケットをお持ちの方)**

**申込： 令和7年1月7日(火)9:00から北部福祉センター**

**窓口にてチケット配付(ひとり2枚まで。なくなり次第終了)**