

## 防災訓練

## 地附山地すべり災害から40年を迎えて

長野市土砂災害対応防災訓練を長野市、第二地区住民自治協議会の主催で7月26日（土）に開催。

第一会場の地附山公園では、消防職員による土砂崩落救出訓練・長野県消防防災ヘリ「アルプス」による要救助者ホイススト訓練及び、第二会場の湯谷小校庭への救援物資搬送訓練と本部長（荻原市長）の上空視察が行われました。

湯谷小体育館では、避難所受付及び開設訓練、応急手当訓練、AR 災害疑似体験、関係機関の防災資機材展示、土砂災害模型・パネル展示、車両・装備品等の展示。

給食・給水訓練では自衛隊によるカレーの炊き出し訓練が行われ、参加者の食を満たして頂きました。

「情報の確認、早めの避難」をテーマに令和7年の防災訓練が行われました。湯谷団地区・湯谷区・上松区は自主防災組織を中心に住民が湯谷小に避難して、避難所運営訓練をしました。3区合同で総務総括班・生活環境班・物資食事班・健康福祉班を編成しての非常に内容の濃い充実した訓練となりました。災害時には区を超えて連携して災害対応に当たる機会があると思います。初めて参加した住民からは、「避難所の様子を初めて見て勉強になりました。段ボールベッドも少し硬かったけど、初めて組み立てられて、とても勉強になりました」との感想が聞かれました。

湯谷団地区 防災士 中谷隆秀



消防防災ヘリ「アルプス」による  
ホイススト訓練



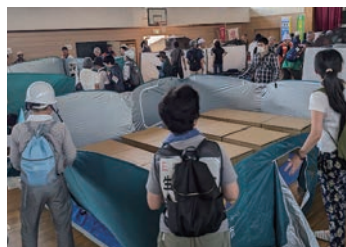
簡易トイレの組立



偵察用オートバイ  
軽機動装甲車



閉会式



プライベートルームと  
段ボールベッドの組立



炊き出し訓練



避難者集合

## 教養文化部会 スポーツ大会 結果発表

6/15（日）	ソフトボール大会	雨天のため中止しました。
7/6（日）	ラジオ体操講習会	参加者：約 60 名 会場：城山小学校 講師：大石美雪先生
	ビーチバレー大会	【大人の部】優勝：箱清水 B 準優勝：箱清水 A 第3位：湯谷壮和会 【子供の部】優勝：上松 A 準優勝：箱清水 第3位：湯谷



# 音楽体操講座開催

「健康アップ術・音楽体操講座」に参加して

福祉健康部会長 北島健二

6月24日(火)、城山公民館第二地区分館において、標記の体操に参加しました。

音楽健康・介護予防指導士の岩崎明美先生の指導の下、音楽に合わせて体を動かしたり、ハンドベルや用具を使い体操をし、間には唱歌・懐メロを歌いながら口腔ケア・脳トレに役立つ体操も含め、十数名の参加者で楽しく、有意義な時間を過ごしました。

普段使わないような筋肉を動かし、特に手指の運動は頭では解っていると思うように行かず苦労をしましたが、段々慣れて上手に出来るようになり、自身の脳に自信が持てました。

岩崎先生は、上松にお住まいで同地区でも教室を開いているそうです。参加してみると良いことが沢山あり、自身の体が楽になり肩こりが解消されたので、今後の生活に役立たせたいと思います。皆様も機会があれば是非参加してみてください。



歌唱の様子



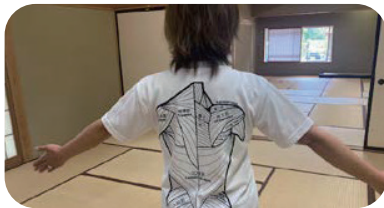
脳トレの様子

## 健康体操講座(全10回講座)を開催しました

「健康アップ術 健康体操講座」に参加して

福祉健康部会 健康アップ術担当 高野 純一郎

6月16日(月)、令和7年度健康体操講座第3回に当番として参加させていただきました。当日は足のケアの大切さについて説明を受けるとともに、足の関節位置の確認やボールを使った足の運動をまず行いました。灯台下暗しで、なかなか自分の足元に気遣いする機会はありませんでしたが、健康アップに活かしたいと思います。次回は肩こり解消をテーマに講座を行うとのことで、年間を通じて当講座を受講すれば、体の構造知識も含め健康増強が図れることが十分期待できると思います。



林部先生の筋肉Tシャツ



ウォーミングアップの様子



ストレッチの様子



足裏・足指ほぐし

第6回

## レコードサロン開催

レコードサロン(鑑賞)に参加して

健康福祉部会副部会長 渡邊 演夫

福祉健康部会のレコードサロンが新小路カフェで6月25(水)13時30分から15時まで行われました。

女性6名、男性6名そして名DJとして高橋事務局長さらに名DJとして軽快なトークの箱清水の宮川さんのもと参加者が自身の思い出のレコード、CDを持ち寄りました。

各自一言思い出のコメントをして歌謡曲、フォークソング、ロック、バラード、クラシック等の幅広いジャンルの音楽約15曲を美味しい飲み物とお菓子を頬張りながら、時には歓談しながら、あっという間の90分間を聴き入りました。

会場はとても広く今回総勢17名でしたが、まだ10名以上入るスペースがありそうでした。又、この暑い時期に冷房の効いた場所でのレコード鑑賞は久しぶりに心地よい異次元の空間で過ごさせてもらいました。

次回は11月29日(土)箱清水公民館で開催されるそうです。

最後に準備、運営をしていただいた事務局の方、DJの高橋事務局長、宮川さんには、ただただ感謝です。本当にありがとうございました。



スタッフと機材



参加者の皆さん



皆さんの持ち寄ったレコード



会場の様子



## 第二地区住民自治協議会 事務局

【写真掲載承諾済】

〒380-0833 長野市大字鶴賀権堂町2201番地20号 権堂イーストプラザND1階  
Tel: 262-1263 (FAX 兼用) E-mail: dainitiku@energy.ocn.ne.jp