

## 第1回「みんなの健康教室」が開催されました！

廿日市市民活動センターでは今年もフレイル予防について考える事業を継続しています。第1回「みんなの健康教室」が6月13日（木）に開催されました。脳のフレイルとして考えられるのが軽度認知症です。その予防について廿日市健康福祉部地域包括ケア推進課に相談すると快く引き受けて頂き、「認知症の理解と予防」についてセミナーを開いて頂きました。認知症について理解を深めると共に脳の健康チェックを体験しようというセミナーです。単なる物忘れ＝認知症ではありません。加齢による物忘れと認知症の違いは？とクイズで始まり



ました。認知症と言っても70種類以上あり、早期発見、早期治療が大切だということです。早く気付くことで ①今後の生活の準備ができる ②改善可能な症状の場合がある ③進行を遅らせることが可能というメリットがあります。軽度の認知症は16%～41%で回復するということです。廿日市市では地域包括支援センターを始めサポートする組織が出来上がっています。色々な取り組みが行われています。認知症の予防はこれまで学んだフレイル予防と一緒に。適度な運動、食事の栄養バランス、社会参加と正しい生活リズム、そして新しく加わるのが認知トレーニングです。頭を使いながら体を動かすこと。脳トレ体操や脳トレゲームでしっかりと予防しましょう。ということで、スマホを使って自分の脳年齢をチェックしました。皆さん熱心に取り組んでいました。



今回の健康教室の特徴はご夫婦で参加される方が多かったことです。健康で微笑ましい姿のセミナーでした。

— 市民活動情報紙 —

さくら de ファミリー

廿日市市民活動センター  
令和6年度 夏号

6月発刊

## 修道大学生 多言語対応の ハザードマップ作製！



広島修道大学の国際コミュニティ学部の学生グループが、「地域つながるプロジェクト2023」の活動として「多言語ハザードマップ」を作成しました。対応言語は、やさしい日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語の5つ。

昨今の災害に対する感心が高まっている中、廿日市市在住の外国人の方々にも万が一に備えることができるようにという取り組みです。中国新聞やNHKのニュースでも取り上げられましたので、ご存じの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

学生グループはハザードマップの作成にあたり、廿日市市のハザードマップは、「地震防災」、「浸水」、「土砂災害」に分かれていたので3種を1枚にまとめるのに苦労したそうです。

この「多言語ハザードマップ」は、印刷後、廿日市市国際交流協会、はつかいち外国人相談センター、各日本語教室、ゆめタウン廿日市店、フレスタ住吉店、廿日市スポーツ協会、ええじゃん、業務用スーパー廿日市店で配布予定です。



取材を受ける様子。時折笑顔を見せる一幕もありました。



記事協力：廿日市市国際交流協会

## 廿日市市・今昔物語

その一 陶晴賢 檢校を問者に使う話

弘治元年（一五五五）の春ごろ陶瓦張守隆信（晴賢）は、周防・長門や豊前の浦々から千余隻の船を接収し、四万三千騎を乗せて、安芸の大野村にある大徳小山の城に陣取った。そのころ陶隆信は、たび重なる合戦で負傷し、精神的にも疲労していたので、大野に住む琵琶法師を招いて、琵琶を弾き語らせて楽しんだ。そしてその檢校の子・孫三郎と孫助を侍に引き立ててやるから、毛利元就の陣へ行つて元就へ琵琶を聞かせ、毛利軍の様子を探って来い、と云つて珍しい品を檢校に手立て頼んだ。

檢校は、ただちに晴賢の頼みを聞いて元就の陣所へ赴いて元就の前で琵琶を弾き「平家物語」を語って聞かせた。しかし毛利元就は、この檢校が陶方の回し者だと感じて、その夜檢校を酒でねぎらい、元就も平曲を楽しむ振りをした。



記事協力 佐伯文芸クラブ 代表 今田達

## 第1回「災害から身を守るための防災教室」が開催されました！

6月1日(土)第1回「災害から身を守るための防災教室」が第1研修室で開催されました。セミナーの内容は①広島弁護士会 友清一郎先生他3名の指導による「災害後の生活再建ワークショップ」②技術士会 山下祐一様による「大規模地震発生の実態とその準備・対策」③広島 JRAT 川村美紀子様による「災害後の心身機能低下の予防について」でした。①では災害後に「命があって良かった！」と思ってもその後は「被災者を待ち受ける課題」が山積み。被災者一人ずつ状況や希望を聞きながら、生活再建の方法を考える必要があるとのこと。被災者支援制度を学び、ワークショップで確認しました。②では能登半島地震の被災状況の説明をされ、南海トラフ巨大地震と五日市断層地震への備えを強調されました。③ではJRATとはどのような活動をしている団体かを説明された後、熊本地震支援の実例から、災害が発生したら心身にどのような影響があるか？を説明され避難生活におけるエコノミークラス症候群に対する予防運動を会場の皆さんと一緒に体験しました。



今回はオンラインでの視聴も可能とし、廿日市・広島市内だけでなく遠くは関西方面からの参加がありました。また法律・技術・医療とそれぞれ違う3士業の方々の活動紹介や説明がありましたが、参加者の皆さんには災害に遭遇した時は色々な課題が存在し、その準備と知識の重要性が伝わったものと思います。



## 消防訓練が実施されました！

6月6日(木)14時より、消防訓練を実施しました。今回の訓練は〈南海トラフ地震の発生〉に伴って火災が発生したという想定です。館内に緊急地震速報音が流れ「地震が発生しました！安全を確保して待機してください」とアナウンス。館内に居るひとは物陰に身をかがめたのも束の間、火災報知器の非常ベルが鳴り、「誘導係の指示に従い非常階段で避難してください！」という放送で、東側の非常階段を使って北側駐車場へ避難しました。皆さんの迅速且つ冷静な行動により訓練は非常にスピーディな結果となりました。

元日に発生した能登半島地震に関連した火災で、輪島の朝市は見る影もなく、半年も放置され、やっと公費解体が始まったばかりです。廿日市市でも南海トラフ地震や五日市断層地震が発生した場合を想定して、我々は消防訓練の重要性を認識し、冷静沈着な対応がとれるよう何度も繰り返し実施しておかなければなりません。



消防士さんから聞いたマメ知識！

消火器を扱う手順は「ピノキオ」と頭に覚えておきましょう！

1番ピ=ピンを抜く 2番ノ=ノズルを火元に向ける

3番キ=距離を取る 4番オ=押す

そして「サンゴジュウゴ」です。3×5=15

火元に近付き過ぎず遠過ぎず、3mから5mの距離で15秒間噴射時間が必要です。



## ヴィクトワール広島 中山社長による

## まちづくり講演会が実施されました。

5月28日(火)廿日市市民活動センターで「ヴィクトワール広島が見据えるビジョン」



と題して代表取締役の中山卓士様による第3回まちづくり講演会が開催されました。

2015年に自らが世界で活躍した実績を礎に「日本一強く、日本一愛されるチーム」を目指して

中四国地方で初めての自転車ロードレースチームを立ち上げた中山



社長は、広島に自転車協議の文化を広げたいという想いを熱く語りました。

チームは年間を通じて北は北海道から南は沖縄まで、全国をまたにかけて転戦し、年々力をつけ国際レースにも優勝するほどになりました。特に広島の地元を盛り上げようと企画された広島クリテリウムは、毎年7月に商工センターで開催されるホームゲームで、熱い戦いになっています。また子ども達への自転車の魅力を知ってもらおうと開催している「安全教室」は各学校にメンバーが出向いて安全な乗り方を



指導しているそうです。今回の参加者の中には自転車ロードレースチームが広島にあったのを初めて知ったという方も多く、終了後には皆さんと一緒に写真を撮り今後の活躍にエールを送りました。カーブ・サンフレッチェ・ドラゴンフライズに続くプロスポーツチームになってもらいたいという気持ちで一杯です。

### 【参加者の声 抜粋】

- ・広島にこんな自転車プロ集団があるのを初めて知りました。ロードレースを解りやすく話をしていただき良かったです。ドラフラのように頂点を目指して頑張りたいです。
- ・ロードレースの難しさ、チームワークの大切さを話して頂きました。難しそうですが関心が高まるような内容で良かったです。知られていないPRのしがいもありますね。
- ・先日サイクリングに行ってきました。去年広島クリテリウムに行かせてもらいましたが雨のため中止で残念でした。今年も行かせてもらいます。
- ・とても情熱にあふれる講演でした。イベントのスポンサーになっていただくためのアピールやイベントを盛り上げる仕掛けなどヒントをもらえたように思います。
- ・広島に住むものとして認知度を上げるお手伝いできればと思いました。