

「みんなで考える防災教室」が開催されました。



1月20日第5回「みんなで考える防災教室」が第1研修室で開催されました。40名を超える参加者は、1月1日に発生した能登半島大地震に驚かれた様子で、今後予想される南海トラフ等の巨大地震・津波・高潮災害にどのように備えて良いかと熱心に聴講されました。

講師は日本技術士会中国本部の福田直三本部長で、過去に起きた日本の活断層における地震と今回の能登半島地震、いずれ起こると予想される南海トラフの巨大地震を比較して、メカニズムや地震の特性、被害状況の解説がありました。そして地震への備えと防災事例を学びました。



「みんなの健康教室」が開催されました！

フレイル予防はお口から！ 歯と口腔のケアをしよう！ 歯や口の機能が衰えた状態を**オーラルフレイル**と言います。そのまま放っておくと認知症や誤嚥性肺炎を引き起こすことになりますよ！



1月27日（土）広島県歯科医師会常務理事の山中史教先生をお招きして今年度4回目の健康教室が開催されました。内容は多岐に亘り①あなたのお口の状態はどうなっているの？ ②むし歯・歯周病の予防は出来ますか！ ③乾燥は誤嚥性肺炎や認知症を招きます！ ④唾液の分泌促進は口腔ケアの第一歩です！ ⑤オーラルフレイルの症状はいろいろ！ ⑥



オーラルフレイルのうちに健康状態に戻しましょう！ など、かみかみ体操や唾液促進マッサージなど多くの学びの時間でした。

佐伯・今昔物語

その十六・春忠、戦いに負け筑前に帰る話

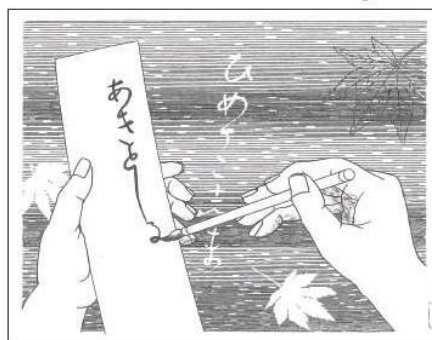
相良遠江守春忠は天文二十三年秋のころ、毛利元就の一味となり、元就の頼みに従って、友田の中山城に籠り、攻撃してきた陶軍と合戦した。春忠は毛利方へ人質に出した息子の千代丸へ、栗栖右馬丞と土井正広、迫田左馬之介を付き添わせ、三千余騎で数回、陶軍と戦ったが負けてしまった。

天文二十三年の八月十五日五つ時（午前八時）、負けた春忠は、火縄の火口を切った足輕の鉄砲隊を先頭に鎧や長刀を抜き身のまま立て、鎧に身をかためた一万余騎が行列を整えて、中山城を後にして政敵にむかった。相良春忠一行は、政敵から船に乗って、本国の筑前黒崎の花尾城に帰っていった。当日は夜になって風雨が激しくなったので、安芸の姫ヶ小島に上陸した。その夜は、その島に逗留し、春忠は、つぎの歌を詠んだ。

秋と知る

姫ヶ小島の浦さびし

紅葉ヶ嶺に鹿は鳴くなり



佐伯文芸クラブ 今田進

— 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 春号

3月発刊

記念すべき第1回目のフェスティバル。

皆様のご協力と、参加団体各位のお力により、素晴らしい1日となりました！

ステージに響く華麗な音色、美しい歌声、エネルギッシュな踊り、いつまでも止むことのない拍手！



つどう まじわる しりあう

第1回 廿日市市民活動センターフェスティバル

みつめよう その活動！



当日はひっきりなしにお客様がやって来ました！
子どもたちの明るい声に包まれて、微笑む顔と顔！

当日は、桃の節句とはいえ、肌寒い日よりも関わらず、嬉しい大盛況でした。400名以上のご来館をいただき、バザーが開催された1階の賑わいは相当なもの。様々な団体活動の展示発表が並び、参加者の皆さんの元気な声が館内に響き渡る楽しい1日となりました。

年間行事予定表

予告 2024年度の「みんなの健康教室」は次のように開催します。
今年もフレイル予防に取り組めます。

脳のフレイル予防		
第1回	6月13日(木) 13時～14時30分	認知症予防についてのお話と脳の健康チェック 認知症予防について理解を深めるとともに、物忘れと認知症の違いやクイズ、スマートフォンを使ってゲーム感覚でできる脳の健康チェックを体験しましょう。(※スマートフォン)
第2回	9月26日(木) 14時～15時30分	認知症予防体操や「はつはつ！体操」の紹介 2つの動作(運動・考える)を同時に行う事が認知症予防につながるとされています。この動作を中心に生活の中でもできる体操や廿日市市オリジナル「はつはつ！体操」を体験しましょう。
第3回	12月6日(金) 又は13日(金) 10時～	脳に良い食事アラカルト 山崎本社 みんなのあいプラザの調理室を借用して脳に良い食事メニューを学びながら楽しく調理。(※参加費=実費:食材費) 山陽女子短大食物栄養学科 吉村真奈美先生
第4回	3月中旬 14時～15時30分	介護が必要となった時のために ① 介護保険について ① 筋力低下や足腰の痛みに対する日常生活での工夫
※ 第3回以外はすべて廿日市市市民活動センター2F第1研修室で開催します。		

予告 2024年度の防災教室は「災害から身を守るための防災教室」とテーマを変えて開催します。

第1回: 6月 1日(土)
第2回: 7月20日(土)
第3回: 9月21日(土)
第4回: 11月16日(土)
第5回: 2025年1月25日(土)

共催: 広島県災害復興支援士業連絡会
日本技術士会中国本部防災委員会
廿日市市防災士連絡協議会
廿日市地区自主防災連絡協議会

※すべて廿日市市市民活動センター2F第1研修室で13時30分からの開始です。

予告 2024年度の第1回まちづくり講演会は5月28日(火)14時開催です。講演するのは

プロ自転車ロードレースチーム ヴィクトワール広島
代表取締役 中山 卓士 様

です。

広島ドラゴンフライズ 浦社長によるまちづくり講演会が開催されました！



2月17日(土)廿日市市市民活動センターで「広島ドラゴンフライズ、頂点への挑戦-アリーナビジネスの可能性について-」と題して、(株)広島ドラゴンフライズの代表取締役 浦 伸嘉様による第2回まちづくり講演会が開催されました。

浦社長は、最初に世界のバスケットボール界と日本の現状を比較され、国内のBリーグの状況から広島ドラゴンフライズ今後の可能性について説明されました。そしてバスケットボールは秒単位のスピードを争うスポーツであり、時間厳守はビジネスにおいても絶対のルールであり、会社経営において活かしている。更に、スポーツビジネスは感動体験を売ること！観衆が期待している以上の感動を与えることでもう一度感動を得たいというファンを増やすことだと語られました。実際に3秒ルールや5秒ルールなどがあるのはバスケットボールだけですし、ブザービーターの感動はファンを熱狂させます。まちづくりにおいても地元密着とは言わず「絶対地元愛着」の精神だ！と語られました。



能登半島地震被災者支援義援金にご協力ください！

廿日市市市民活動センターでは、1月1日に発生した能登半島地震被災者の支援のために義援金箱を設置しています。

1月末までに **15,192円**、2月末で **3,723円**が集まり、日本赤十字社 広島県支部に送金しました。

引き続き皆様のご協力をお願いします。

廿日市市市民活動センター

登録団体の皆様にお知らせします。3階貸事務室が空き、募集を行っております。貸事務室の見学、申請等をご検討の団体様は、1階事務局までお気軽にご相談ください。

1階事務局