



鶇

十王地区コミュニティ 推進会福祉部

発行責任者 川井 健一
編集 福祉広報委員会

TEL・FAX 0294-39-2155

十王地区健康福祉まつりを開催

10月13日に「家族ぐるみ、地域ぐるみで健康づくり！」（もっと元気に！ますます元気に！）をテーマにして第17回十王地区健康福祉まつりが交流センターを会場に開催されました。パノラマ公園往復の健康ウォーク、食（減塩）、救急、防災、体験（脳いきいき、体力測定、健康チェック）の各コーナー、おもちゃライブラリー、地域包括支援センター（聖孝園）の介護福祉相談（介護用品の展示を含む。）コーナーが設けられ、多くの方が「体験」に参加しました。更に、初めての試みとして「民生委員・児童委員」「ふれあい健康クラブ」「ふれあいサロン」活動の紹介コーナーも設けられました。

救急コーナー（日赤指導員による救命講習）



民生委員・児童委員・サロン事業等紹介コーナー



健康チェックコーナー



脳トレコーナー



体力測定コーナー



防災コーナー



食（減塩）コーナー



おもちゃライブラリー



健康ウォーク



介護相談 介護用具展示



あんしん・安全ネットワーク委員会で研修を行いました

10月30日、参加者21名で日立市天気相談所長から「日立市気象の過去・現在・未来」と題し、災害発生の要因の一つである市内気象の「極値」(気温などの最高・最低値を指す)の話を行いました。

併せて、水戸地方気象台の資料で、「温暖化による将来予測としては、気温の上昇、雨の降り方の極端化、海面水温の上昇、台風強度の増大などが起こる可能性がある」とのことでした。

その後、「天気予報地点はどこか?」「例えば「十王」の天気予報はないのか?」との質疑があり、「予報地点は、日立市役所」「地点を限定しての予報はないが、電話をいただければ、地域に配慮した話もできないことはない。」との話がありました。豪雨災害等を引き起こす気象の現状やその予報については、十分に確認しながら過ごしたいと思います。(坂本記)



・日立市市内の気象の極地 (一部省略)

日最高気温 (1999/7/5)	38.5℃
日最低気温 (1995/2/12)	-7.5℃
日最大降水量 (2023/9/8)	268.0mm
日最大1時間降水量 (2023/9/8)	97.0mm
日最大10分間降水量 (1968/6/19)	30.3mm

ふれあい健康クラブ



要介護認定を受けていない(介護サービスを利用していない)おおむね65歳以上で、運動機能の低下・閉じこもりなどに心配のある方々が、月2回、十王交流センターで、市社協の指導員・看護師さんと一緒に楽しく活動しております。看護師さんの血圧測定・健康状態の確認後に活動を開始します。

毎回、午前10時から12時まで、25名前後の利用者が、体操や体や頭を使ったゲームなどを和やかに楽しい雰囲気の中で行っています。

ふれあいサロン事業



おおむね65歳以上の高齢者で近くにいる友達や同じ趣味を持つ同士などが集まり、みんなで楽しめる場所です。

地域の身近な場所で仲間づくりを通して介護予防を目指し、軽運動、ゲーム、手芸などを行います。現在、15のサロンが、各地区で月2回以上、活動しています。



フードBOXまんぷく



「フードBOXまんぷく」は、十王交流センター内(施設案内図脇)に設置しています。さまざまな事情で食の支援を必要とする世帯等へ無償で提供するものです。家庭内にある食料品等(お米、インスタント食品、乾麺、お菓子、調味料)の寄付をお願いします。(未開封・常温保存が可能・賞味期限が2か月以上あるもの)

市社協では年に2回(夏と冬)、食料品無料配布会(非課税世帯で18歳以下の子どもがいるひとり親世帯等が対象)を行っています。

