

大井第一マイ・タウン21

3月号 No.224

発行：編集委員会
住所：南大井1-12-6
大井第一地域センター内
電話：3761-2000
FAX：5493-7286
令和5年2月20日発行

< 青少年対策大井第一地区委員会より >

第4回子どもボウリング大会

令和4年12月4日(日)、年末恒例となった平和島スターボウルでの子どもボウリング大会は4回目を迎えました。事前に申し込みいただいた家族や友人同士の50数名と地区委員を加え、総勢70名近くの方々が参加しました。

今回も感染症対策として検温・アルコール消毒を行いました。9時45分からの開会式に続いて、ボウリング場関係者の方から危険投球やファウルの体験などを指導していただきました。

10時にゲームを開始しました。昨年度経験された方、個人的に楽しまれている方も多く、

ゲームはスムーズに運ぶようになりました。今回2ゲーム終了後、自由時間のフリー投球がボウリング場との手違いで実施できず、期待していた参加者には申し訳なく思います。

11時30分から表彰式。1年生から3年生と4年生から8年生に分けて1位から3位まで、大人は、1位・2位まで賞がありました。

終了後のアンケートの中に「楽しかった」「次回も参加します」との声だけでなく、「全部倒れたらプレゼントが欲しい」のような提言もあり、皆さんにとって楽しいひと時であったと思います。



皆さんボウリングを楽しみました

< 町会より >

区内一斉防災訓練

大井海岸町会

令和4年12月11日(日)、穏やかな日射しの中、区内一斉防災訓練が行われました。

コロナ禍での行事でしたので、各町会10名程度という制限はありましたが、無事終了しました。

大井海岸町会では、鈴ヶ森小学校と鈴ヶ森中学校に分かれて実施しました。

鈴ヶ森小学校の大井海岸町会の担当は、プールの水を使った、ろ過装置の訓練をしました。説明書を見ながらの訓練でしたので、大変な作業でした。もし良ければ、先に説明書を頂けたらと感じました。また一つの町会だけでな

く、他の町会からもそれぞれ一人ずつでも良いので、参加して体験した方が良いと感じました。また、鈴ヶ森中学校では物資の供給訓練など、災害の際に想定される訓練を行いました。

今回は日曜日にもかかわらず、学校関係者・品川区職員の方々が来てくださり、大変お世話になりました。ありがとうございました。



ろ過装置訓練

オーラルフレイルで健康寿命を延ばしましょう

大井元芝町会

当町会においても、令和2年度の大井第一マイ・タウン21で「フレイル予防」についての記事を書きましたが、最近是一段階上の「オーラルフレイル」という言葉が使われることが増えており、ご存知でしょうか。「オーラル」は「口」「フレイル」は「虚弱状態」を表す言葉で、「歯と口の虚弱状態」を意味しています。最近の研究では、口の健康が、体全体の健康長寿に、大きく関わっていることが分かってきていて、「嚙む」「飲み込む」「話す」の3つの機能が衰えてくると、次第に体の虚弱が進行してしまうのだそうです。

先日、品川区高齢者クラブの活動として、「健康・滑舌トレーニング」に関する講演を聞いてきました。講演の中で、口の体操として、1日3分の声出し練習で舌の回転がスムーズになり、飲み込み・唾液分泌・代謝・集中力・会話力

アップに繋がるとのお話がありました。そこで大きく口を開けて、大きな声で何種類もの口の体操をしたところ、確かに体が熱くなり、代謝が良くなったように感じました。

さらに口腔の周囲の筋肉を鍛えるため、昔ながらの気管を広げた「がらがらうがい」と「ぶくぶくうがい」も効果があり、究極のトレーニングになります。「音読」「カラオケ」等も脳を活性化するうえで効果的と教えていただきました。当町会でも高齢者の方が増加してきており、啓発したい内容が多く見つかった講演でした。実際にどのような啓発なら可能か、町会長と話をしました。それぞれが自分に合ったオーラルフレイル予防に楽しみながら取り組み、健康寿命を延ばしていけるといいですね。



令和4年度区内一斉防災訓練

大井北浜川東町会

昨年12月11日(日)、5月に落成した鮫浜小学校で3年ぶりに防災訓練を行いました。鮫浜小学校を避難所とする6町会の訓練でした。今年もコロナ禍が続いているため、各町会10名までの参加でした。また、就任したばかりの森澤区長からもご挨拶頂きました。

避難所での生活を考えるための訓練で、鮫浜小学校の教職員、PTAの方が先導していただき、町会ごとにローテーションを組み、実施しました。

北浜川東町会は、仮設トイレ→搬送訓練→放水訓練→特設災害公衆電話→防災DVD→備蓄倉庫の順番でした。



搬送訓練

最後に北浜川東町会区民消火隊と北浜川仲町会のミニポンプ隊の放水訓練があり、晴れ渡った空に向かい見事な放水でした。



放水訓練

「人を救助するには、まず自分の命を守ることが鉄則」ということを心に刻みました。宿題として、町会内の消火栓の場所の把握が大切との指導を受けました。

今回はコロナ禍で参加者を抑えた訓練でしたが、工夫・検討してたくさんの方々が出発することを目指すことが大切だと思いました。