

☆北浜公園☆

いきいきうんどう教室



平成24年12月20日(木)、北浜公園(北品川2-28-12)で、新しくできた健康遊具を使った「いきいきうんどう教室」が開催されました。

この教室は、品川区が介護予防事業として、介護に頼らない自立した生活が送れるように、「立つ」「歩く」等、生活動作に特に関わりの深い4つの基本運動を、公園内の健康遊具を使って行うものです。

開催初日は、みなさん目新しい健康遊具を使って、和気あいあいと、ゆっくり、のんびりと、指導員さんから教わった「うんどう」を楽しんでいました。

この「うんどう」は、難しいものではなく、「つまずかない運動」「ぶらつかない運動」「全身のびのび運動」など、普段からお家でもできるようなやさしい内容です。運動が初めての方や苦手な方、日頃どんな運動をしたら良いかわからない方が、気軽に楽しみながら参加できる教室です。



◀ うんどう教室の台言葉 ▶

健康づくりのうんどうは
他人と比べることも
勝つことでもありません。
自分に合ったうんどうを
ゆっくり・ノンビリ続けて
与えられることが
5年後にできれば
それでいいんです。
(それはものすごく
向上している
ということなんです)

☆ 参加費は無料、おむね65歳以上であれば、どなたでも参加できます。
開催日は、毎月第1・第3木曜日の午前10時30分から正午までです。
ぜひ、お友達とお誘い合わせの上、お気軽にお申し込みください。
お問い合わせ先
東品川在宅サービスセンター
03-5479-2946

～北品川第2アパート自治会～

防災ワークショップ

2月24日(日)、都営北品川第2アパート自治会(北2自治会防災委員会)による防災ワークショップが実施され、総勢110名の方が参加しました。

今回は、津波からの避難ルートの確認が主な訓練で、2班に分かれ御殿山ヒルズまで列々のルートで避難する練習を行いました。

当日は風が強く、寒い天気のため、ルート上の危険箇所を確認しながら真剣に取り組んでいました。



* 巨大な津波が発生する恐れがあるときは、できるだけ早く高台に逃げなければなりません。日ごろから、「どういうルートで、どこへ逃げるか」を考えておきましょう。

振り込め詐欺ゼロキャンペーン

2月24日(日)、都立品川特別支援学校にて、区内警察署および防犯協会、品川区役所の主催による「振り込め詐欺ゼロキャンペーン」が開催されました。

式典では、品川防犯協会の戸川会長が挨拶し、「詐欺は絶対に許せません!」(家族で台言葉を作る)「異変を感じたら電話を切り本人に確認する」この2つの約束を守って、絶対に騙されないようにお願いします。」と、熱いメッセージを述べられました。

その後は、和洋楽器演奏・振り込め詐欺防止漫談・荏原警察署員による詐欺演劇・八潮高校生徒による和太鼓演奏などが行われました。最後まで笑顔が絶えない催し物となりました。今回のキャンペーンを通じて、振り込め詐欺の手法から対策まで学ぶことができました。

【振り込め詐欺撲滅宣言】
あわてない 振り込まない 確認相談110番



北品川保育園は春に咲くチューリップを
雨水で育てています♪

保育園の屋根に降る雨を、雨水利用タンクに溜めています。



タンクの雨水をじょうろにくんで花壇の水やりをしています。



ご自宅に雨水利用タンクを設置しませんか?

雨水利用タンク設置助成を行っています。事前申請なので、まずご相談下さい。品川区 河川下水道課 水辺の係 電話 03-542-6794



例) 大きさ・形は色々あります。