

ご報告

防災会長・女性防災委員研修会を実施

南地区防災部(内山早史部長)は11月12日(土)南地区自治会の女性防災委員を対象に防災研修会を開催しました。また、翌13日(日)には防災会長を対象とした防災研修会も行いました。

先の台風15号、磐田市の被害状況や復旧活動の様子等を教えていただいた後、ハザードマップの見方、防災アプリの使い方などの研修。更に、防災会長は**台風や前線が発生してから川の水が氾濫するまでの備え**を学びました。



台風が来る、河川の氾濫が危ない！
どうしよう？事前準備は？

<準備することは何？、避難行動はいつ・どこへ？>

自分の準備行動(マイタイムライン)を作成しました。

※マイタイムライン作成シートは磐田市のホームページに掲載されています。自分用に作成してみましょう！



ハザードマップの見方や避難時に役立つ防災グッズなど、グループで話し合い発表しました。

女性防災委員は、**避難生活に揃えておきたい便利な防災グッズ**を教えてくださいました

例えば

- ①ポンチョ(透明でないもの)
着替えや簡易トイレ使用時、防寒、雨具等で役立ちます
- ②ペットボトルの水は凍らせて保存しておく
保冷剤にもなるし、飲料としても使える
- ③携帯トイレやゴミ袋など
避難品を車にも載せておくといざという時に役立つ等

ご報告

おかめ寺ご開帳の法要

上大之郷にある十輪寺末寺の「おかめ寺」で11月5日(土)、12年に一度の、薬師如来ご開帳の法要がありました。

今から440年ほど前、徳川家康が浜松城にいた頃に目を患い、十輪寺の和尚にお願いして薬師如来に祈念してもらったところ、たちまちに治ったと伝えられています。数々の患者が目の回復祈願をされるとご利益があり、そのお礼におかめの面を奉納したことから、おかめ寺と呼ばれるようになったと言われています。



天井のおかめの面



ご開帳法要の様子

ご報告

義民蓑笠供養祭

義民蓑笠供養祭とは江戸末期から明治二年にかけて遠州一帯は非常な凶作に襲われ、農民たちは困窮し苦難の生活に陥りました。

この窮状を救うため、豊田郡下の名主七十余人が蓑笠姿で集合し、駿府府中藩主に減税の嘆願に行く報が広まるや、農民たち三千余人が集まり一揆に発展しました。

一揆は掛川藩に阻止されましたが年貢九分引きの沙汰を受け鎮定しました。一揆を主導したとして、下岡田村の鮫島万平はじめ地元の6名が捕えられました。万平以外は一年後帰郷しましたが、万平は獄死しました。この功績を讃え、天竜地区自治会は6遺族と地元僧侶、自治会長等で毎年11月3日(祝)に供養祭を行っています。



供養祭(蓑笠の碑の前で)

募集

スポーツウエルネス吹き矢

「南交流センター講座」

【全4回】 1/8・22 2/12・26 (全:日曜)
13:30~15:30

複式呼吸をベースにした呼吸法を使うため、
ストレス解消やダイエット、腰痛予防、動脈硬化予
防など様々な**健康効果が期待されています。**
是非体験してみてください。

【講師】 日本スポーツウエルネス吹き矢協会
上級公認指導員

申し込み:12月7日(水)9:00~ 受付

対象:大人

定員:15人

費用:500円

持ち物:体育館シューズ

その他:動きやすい服装で
おいで下さい

申し込み:南交流センター

☎ 32-9623



募集

冷える体をポカポカに!

「南交流センター講座」

2月1日(水)13:30~15:00

血流をよくするために、**生活習慣を見直してみ**
ませんか? 血流が改善されると免疫力もUPします。
冷えた体を温めて**寒い冬を乗り切ろう!**

また、代謝向上のための運動や食事についても
教えていただきます。

【講師】

花王グループ カスタマーマーケティング(株)

申し込み:1月7日(土)9:00~ 受付

対象:大人

定員:30人

費用:無料

持ち物:筆記用具・マスク

申し込み:南交流センター

☎ 32-9623



ご報告

南小2年生がやってきた!

~まち探検で南交流センターに~
地域にある施設等を調べました

南交流センター

いつできたんだろ? なんてできたのかな?

何があるんだろ? 何をしているんだろ?

僕たちも使えるの? 沢山質問がありました...

みんな**タブレット**
を持ってきました。

ビックリです!

写真をいっぱい
撮っていました。



募集

認知症家族の交流会

認知症の方を介護されて戸惑いや困りごとはあり
ませんか? 日々の介護での悩みや不安、迷いを話
し聞き合い、少し**気持ちを楽にしましょう!**

ぜひ、お気軽にご参加下さい

「認知症の方への接し方のポイント」「作業療法士と
一緒にストレッチ体操」も行います。リフレッシュの機
会になればと思います。



日時:12月21日(水)

10:00~11:30 無料

場所:南交流センター

事前申し込み要:主催者

南部地域包括支援センター

☎36-8900

お知らせ

まちの保健室

1月5日(木) 9:30~11:00

場所:南交流センター 1F和室

健康相談

(要予約:健康増進課 ☎ 37-2013)

資源回収

南小学校 12月18日(日)

ご協力をお願いします!



「みんなでラジオ体操」

冬季イベント 12月10日(土) 6:30~7:30

(雨天翌日) 参加者にはパンを配ります

ラジオ体操「冬のお休み期間」

12月17日(土)~2月26日(日)

来年は3月4日(土)から再開します

南交流センター 年末・年始の休館日

12月29日(木)~1月3日(火)