

# 多摩川二丁目町会 TOPICS

令和7年12月

## 11月15日（土） 健康寿命トレーニング

尾上史晃先生を講師にお迎えして、今年度2回目の「健康寿命トレーニング」が行われました。

スクワットやサイドキック、60秒片足立ちなど、参加者の皆さんは真剣に取り組み、無理のない範囲で体を動かしました。筋トレだけでなく、脳トレも必要です。右手と左手で違う動きをすることも脳トレです。また、病気を防ぐためにも口腔衛生は必要です。唾液が出やすいパタカラ体操も行いました。「病は気から」のように気持ちが大事です。「もう年だから無理」ではなく、何か好奇心を持つと生活もより楽しくなります。皆様、毎日、笑顔を絶やさずに過ごしていきましょう！！



## 11月29日（土） 学校防災活動拠点訓練

矢口小学校において、蒲田西特別出張所主催による矢口小学校学校防災活動拠点訓練が、多摩川二丁目町会・安方南町会の町会役員・矢口小学校校長・副校長の参加にて行われました。

今回の訓練は、地震等の災害が起った際に、矢口小学校が防災活動拠点となったことを想定して行われました。学校防災活動拠点の概要と組織の説明を受けた後、運営本部＆総括班と地域活動班、避難所班と情報班の2班に分かれ、避難所開設キットの確認や、応急給水栓の設置及び動作確認を行いました。矢口小学校の避難所としての収容人数は、最大1500人（水害時は、千人）ですが、対象地域の住人はこれをはるかに上回る1万人を越えています。自宅が安全ならば、自宅にとどまる必要があることもわかりました。災害が起きないことは言うまでもありませんが、各自の万が一の備えも必要ですね。



11月30日（日）

# 防災訓練

諏訪神社境内において、多摩川二丁目町会の防災訓練が行われました。スタンプラリー形式で、起震車体験、煙体験、初期消火訓練、通報訓練、AED 取扱い訓練、スタンドパイプ体験をしました。矢口消防少年団の皆さんも防災訓練に参加し、また、スタンドパイプの模範放水を行いました。矢口消防署のマスコット「矢口火消し丸（通称やっこー）」も来て、参加者と写真撮影をしました。矢口小学校の4年生と道塚小学校の1年生の皆さんに防災訓練の絵を書いていただき、参道の入口に掲示しました。参加した皆さんに目を留めていただきました。今年初の試みで、最後まで参加くださった皆さんと抽選会を行い、当選者の方には喜んでいただけたかと思います。最後に炊き出し訓練の「すいとん」を召し上がっていただきました。天災はいつ起こるかわかりません。近所の方とお知り合いになり、いざという時に、助け合えるようになっていただけたらよいですね。

12月8日に青森県東方沖を震源とし、最大震度6強を観測した地震で、この地震をきっかけに気象庁と内閣府は「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が出ています。ご家族との連絡の取り方や、避難経路、食料や水、トイレ、家具の固定など日頃の備えを再確認してみませんか。



矢口小学校4年生と道塚小学校1年生のポスター



皆さん、一緒に活動しませんか。