

## 第2弾 市内で活動している ダンベルサークル・脳げんき教室の紹介

### 藤倉親交会ふれあい教室

本市では、4月から介護予防・日常生活支援総合事業を開始しています。住民ボランティアが主体となって実施されるデイサービス事業(通所型サービスB:通いの場)として活動予定にある、「藤倉親交会ふれあい教室」をご紹介します。

活動日時 毎週(月)10:00~11:30(月4回)  
活動場所 藤倉コミュニティセンター 参加人数 33人

#### サークルの様子

代表の小野米子さんが出席をとりながらお話を始めると、皆さんのにぎやかな笑い声が響き始めます。

玄米ダンベルやボールを使った運動を実施、運動中も遠慮なく冗談が飛び交い、明るく笑いの絶えない教室です。

#### 参加者の声

仲良しの仲間と会える週1回の教室がとても楽しみです。ここにくると元気になります。

健康寿命を延ばしています。



ボールを使った運動で、筋力アップ!

「介護予防・日常生活支援総合事業」では、住み慣れた地域で、なるべく介護を必要としない自立した生活を少しでも長く続けていただくため、住民ボランティアやNPOなどが主体となる多様なサービスを展開していきます。

その一環として、通いの場のほか近所の見守りやゴミ捨てなど、ちょっとしたお手伝いも地域の支え合い活動として期待されています。

地域での説明会も行っていますので、少しでも興味のある方は、気軽にご連絡ください!

☎長寿社会課地域支援係 ☎364-1204

## 防災・減災フェスタ in 塩竈 ~みんなで備える防災・減災~

3.11東日本大震災から早いもので5年6カ月が経過しようとしています。震災の経験を風化させないため、「東日本大震災」を振り返り、今後の「防災・減災」を考えてみませんか?

とき 9月11日(日)10:00~15:30  
ところ ふれあいエスパ塩竈

### ■防災講演会・防災減災対策講座

#### 防災講演会

演題 子供の視点から考える地域の防災・減災  
講師 麻生川 敦さん  
(富谷町立東向陽台小学校校長)

#### 防災・減災対策講座

内容 みんなで備える防災・減災講座  
講師 宮城県共同参画社会推進課

### ■非常食(ポリ袋料理)調理実習コーナー

### ■非常時の炊き出し訓練・試食コーナー

### ■塩釜消防署・塩釜消防団による 消防体験コーナー

### ■パネル展示コーナー

### ■防災関連グッズ展示コーナー

### ■防災ウォークラリーなど



各コーナーの時間や詳細は、広報紙と同時配布をしているチラシをご覧ください。

☎市民安全課防災係 ☎355-6491