

3月10日(日) まち活フェスタ

市民プラザあくろす・国領駅前広場



すぎもり地区協議会は
焼きそばの店を出します

4月2日(火) 調布三中吹奏楽部定期演奏会

調布市グリーンホール(大ホール) 17:00開場 17:30開演



生活の相談、
仲間づくりの相談等は…

「調布市社会福祉協議会 市民活動支援センター」へ

調布市社会福祉協議会では、今年6年ぶりとなる「第6次地域福祉活動計画」の策定を行っています。

市内を8つの福祉圏域に分け、染地・杉森・布田の小学校エリアは計6回の策定委員会を行いました。会議では毎回活発な意見が交わされ、3月には地域の特徴やアイデアを反映した素敵な地域福祉活動計画が製本化される予定です。ぜひご覧ください。

●「地域福祉」とは、誰もが安心して住み続けられる地域をつくるために、住民や各種機関・団体、行政などがお互いに協力し合って、人々が暮らす上で生じる様々な生活課題の解決に取り組む考えです。

●「地域福祉活動計画」とは、地域福祉の考え方を実現するために、住民一人ひとりが地域の生活課題を自分たちの問題として捉え、その課題の解決を図るために、地域で取り組むことを具体的にまとめた行動計画です。



策定委員会の様子

●染地地域福祉センター内 ボランティア室
ボランティアコーディネーター 渡邊久美子
TEL 481-3790 火～土 9時～17時

●調布市総合福祉センター内
地域福祉コーディネーター 中村竜
地域支え合い推進員 北島正也
TEL 481-7693 月～金 9時～17時

福祉や介護に関する相談等は…

「調布市地域包括支援センターときわぎ国領」へ

高齢の方やそのご家族が、地域で安心して暮らせるよう、福祉や介護に関する様々な相談ができる総合相談窓口として調布市から委託を受けている機関です。担当地区は、染地、国領町6・7丁目、布田5・6丁目、多摩川6・7丁目です。お電話での相談や、状況に応じて職員がご自宅に訪問することもでき、介護保険の申請や適切なサービス等をご案内しております。困った時にはお気軽にご相談ください。

所在地：国領町7-32-2 デュスモン国領101

電話：050-5540-0860

開所：月～土 9時～18時

夜間及び日曜は転送電話対応



「やってみよう！振り返ろう！
10の筋力トレーニング」

参加費
無料

調布市が推進する介護予防運動「10の筋力トレーニング(通称：10筋)」、地域の高齢者が主となって染地ふれあいの家で毎週木曜日14時から開催しています。その場をお借りして、今回10筋をおさらいする講座を開催いたします。すでに10筋をされている方はもちろん、10筋をやってみたい・興味がある方もぜひご参加ください。

日時 令和6年1月18日(木) 14:00～15:30

内容 保健師による10の筋力トレーニング解説

場所 染地ふれあいの家
(染地3-8-26 多摩川自然情報館併設)

参加費 無料

申込み 不要

直接会場に
お越しください



すぎもり地区協議会だより

令和6年(2024年)1月
No.20

10月28日 AEDと新しい心肺蘇生トレーニングキットを使った防災訓練



新年のご挨拶

令和5年は関東大震災から100年、災害への意識が高まった1年でした。すぎもり地区協議会は、これからも地域の皆さまと防災活動につとめてまいります。

すぎもり地区協議会
会長 中島俊子

すぎもり地区協議会は10周年 続けよう 地域でつながり災害対策

地域のつながりの大切さ

調布市立杉森小学校 校長 清水 吏



令和5年は、猛暑という言葉では表しきれないほどの暑い夏でした。下校時に暑さで倒れる事例も全国各地であったと聞きました。「10年に一度」の集中豪雨や電が降るような不安定な気候も、毎年になりつつあります。数年前には、すぎもり地区でも多摩川の氾濫で大変な思いをされた方がたくさんおられました。南海トラフ大地震への備えも必要です。

令和5年も10月28日(土)に杉森小学校の土曜授業公開に併せて「すぎもり地区協議会防災訓練」を開いていただきました。3・4年生が参加し、AEDの使い方や応急手当訓練、初期消火訓練など様々な体験を通して防災意識を高めることができました。ここ3年間は新型コロナウイルスの感染拡大によって、広く地域・

保護者の方の参加は叶いませんでしたが、とても意義のある活動であると思います。いざとなった時には、小学生でも「やれることをやる。」という機運の醸成に大きな役割を果たすものであると感じます。また、毎年積み重ねていただいていることで、地域の方と子供たちのつながりがより強いものになっていると思います。ボランティアで教育活動を支援していただく地域の方も多く、子供たちも自然と笑顔で話すことができます。日頃のつながりがあるからこそ、災害時にもつながれるのだと感じます。

これからも、杉森小、三中の子どもたちのこと、どうぞよろしく願いいたします。



～第8回すぎもり地区協議会防災訓練～

3・4年生を対象に訓練・体験を行い、保護者や地域の方々も参観・参加しました。



応急手当訓練～バンダナを使ってケガの手当



煙体験～模擬煙はパニ
ラ臭、だけど息苦しい！
口・鼻を覆って、しゃが
んで移動する



AED訓練～わかりやすく教えていただきました



ガスパワー発電機体験～
カセットガスボンベ2本＋
エンジンオイルで発電OK



初期消火訓練～消火器の操作手順が大事



第7分団の皆さま～いつもお世話になります



フォルスコート防災会の皆さま



調布消防署国領出張所の皆さま、ご協力
ありがとうございました



ローリングストック展示～見て聞いて考えて備える



簡易トイレ展示
～家庭でストックしてね



担架搬送訓練～4人で力を合わせて運ぶ

調布市消防団第7分団 団長 深津広人さん
「AED訓練は小学3年生でも(訓練の)流れを学ぶ
ことが大事ですね。新しく導入された心肺蘇生ト
レーニングキット「あっぱくんライト」は、手軽に
学べる良い訓練器具だと思います。」



重量物移動訓練～滑車の原
理で重い物を軽く動かす



通報訓練～自分の住所・火事の場所、正しく伝える



簡易トイレ展示
～家庭でストックしてね

本所防災館・防災体験ツアー 報告

すぎもり地区協議会副会長・はむね防災委員会会長 大町忠敏

東京都には本所と立川に防災館があります。見学は一人でも可能ですが、予約して防災体験ツアーに参加するとガイドの説明を聞くことができます。7月に本所防災館の防災ツアーに参加しました。以下に主な体験を紹介します。

まず、防災シアターで震災の体験談の動画を見ました。関東大震災では地震後の火災で、阪神淡路大震災では建物の下敷きで、東日本大震災では津波で、多くの方が亡くなったとのこと。大地震が発生すると、様々な原因で多くの方が犠牲者になることを学びました。

次に暴風雨体験コーナーでは、備え付けの雨具を着て長靴に履き替え、風速30m、1時間雨量50mmを体験しました。雨具を着ていても袖口や襟の周りから雨が入り濡れました。

都市型水害体験コーナーでは、地下室や自動車が浸水して水圧がかかっているドアの開放体験でした。ドアの外の水深が30cmになると二人がかりでもドアを開けられませんでした。

地震体験コーナーでは、過去の大震災(関東大震災、新潟中越地震、阪神淡路大震災、東日本大震災)の揺れを再現でき、震度7を体験しました。どの地震も最初に激しい縦揺れ、その後激しい横揺れです。激しい揺れがきたら、ダンゴムシ状態で頭を守ります。

学んだ事は、「災害時、まず、自分で自分の命を守る」でした。

東京消防庁 本所防災館

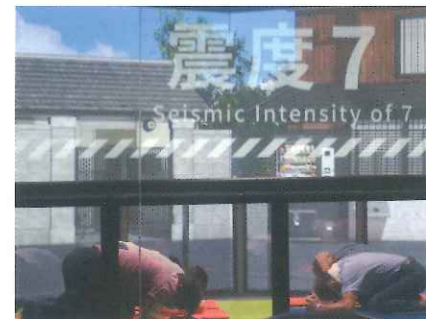
〒130-0003 東京都豊田區横川4丁目6-6
午前9時～午後5時(入館受付 午後4時30分まで)
▶休館日 毎週水曜日・第3木曜日
年末年始(12月29日～1月3日)
▶入館料 無料



▲暴風雨体験
コーナー



▲都市型水害
コーナー



▲地震体験コーナー

まちづくりと防災

地域ネット担当 加藤洋子

連載 防災コラム

備えあれば ⑩

「あなたにとって住み続けたいまちはどんなまちですか?理想でいいので考えてください」
社会福祉協議会の会議(P.4の地域福祉活動計画策定委員会)での最初の問いかけでした。

「難しい」と悩みながら9月までの半年間 毎月開かれた会議に染地小・杉森小・布田小エリア在住のメンバーが参加、各地域の特色や地域への想いを語りました。

その結果「つながり」をキーワードに、これからのまちづくりのヒントになりそうなアイデアが生まれました。

防災の観点では、災害時に何らかのサポートが必要な人たちの目線でまちづくりを考える必要があると思います。

- 障がいや病気のある人
- 介護が必要なお年寄り
- 妊産婦
- 乳幼児
- 日本語がわからない外国人(観光客も含む)
- 地理がわからない新規転入者

地域のコミュニティにどんな人が住んでいるのかを知り、ほどよくコミュニケーションをとれる関係性があれば、災害時のスムーズなサポートにつながると思います。

「住み続けたいまち、住みやすいまち」は「災害に強いまち」でもあります。

『地域を知ろう』

杉森小学校(染地2丁目)



避難所の案内板は西門にあります。風水害時には避難所を開設しません。確認しておきましょう。

