

笑がおの会・避難訓練終了



無事に避難終了!!



今井笑がおの会では、6月16日(木)午後から避難訓練を実施しました。

当日、川原先生の「らくらくハッピー体操」を楽しみに参加した会員達は、「調理場から出火」を想定しての避難訓練を実施、転ばないようにゆっくり慎重に、玄関前迄無事に避難しました。

その後、引き続き「らくらく体操」を和室で実施。手足を伸ばして腰の痛い人、足の痛い人に合わせた運動方法の説明を受けて実践しました。

皆さんの帰る後ろ姿は、身体が軽そうに見えました。



笑がおの会・新保先生のいやしの音楽でリラックス

7月21日(木)午後から、新保先生を講師に、音楽を聴きながらの運動を行いました。ゆったりと椅子に座ったままで癒しの音楽に合わせて、手を上に！下げて！と上半身運動でも気分爽快!! 無理をせずに、ゆったりと運動しました。

冷たいお茶で喉を潤し、運動でストレス発散、ついでにコロナも退散!

時間は瞬く間にすぎ、皆さんの笑顔が楽しかったことを思わせる体操でした。



おみちよう英会話



6月27日(月)講師にブラウン・セオドア氏を迎えて、「おみちよう英会話」を大会議室にて実施しました。セオドア氏は今井地区についてとても勉強されており、参加者は今井に住んでいる自分達よりも、知識豊富なことに興味しました。

セオドア氏自身が地域を歩いて写真を撮り、それを基に今井の話、ご自身の実家アメリカの話をされ・・・自己紹介の仕方を教えていただき、お隣同士いざ実践！

日本人よりきれいな日本語とその場の状況に応じた話し方に、参加者一同関心しました。

海をよく知ろう！

海で遊ぶときは「離岸流」に注意しましょう。

もしも流されたら・・・岸と平行に泳いで抜け出して！

暑い日は、海で泳ぐことも多くなります。県外から帰省の方々の海遊びにもご注意を！

川をよく知ろう！

こんなときは、すぐに避難!!

- 雨が降り始めたときや、注意報・警報が出たとき
(住んでいる地域が降らなくても、上流で大雨となり危険性がある)
- 雨が降っているときに、水かさが減っているとき
(上流で山や崖崩れが有り、川の流れをせき止める場合もある)
- 木や落ち葉が流れたり、水が濁っているとき
(上流で山や崖崩れが有り、木が流れてくる場合もある)
- 山鳴りがあったり、やまのほうが曇っているとき
(山が崩れたり、雨が降っていることもある)

【糸魚川市・今井地区・人口・世帯数】【令和4年6月末現在】

糸魚川市	男	19,605	女	20,497	合計	40,102	世帯数	17,215
今井	男	175	女	184	合計	359	世帯数	145