

いつまでもいきいき元気に いもっこ体操はじめませんか

体を動かすことで健康を維持することができるだけでなく、参加者との交流が生まれる三芳町ならではの魅力的な運動。それが「いもっこ体操」です。

問い合わせ 地域包括支援センター 内線 188・189



いもっこ体操とは?

リハビリや運動に関する専門家によって考えられた体操。主にイスに座りながら出来る内容で、転倒予防や歩行バランスの安定に必要な、体の基礎となる筋肉を鍛えることができます。



いもっこ体操をARとYouTubeで見られます <http://youtu.be/EMjBHSvtMyA>

いもっこ体操養成講座 場所：藤久保公民館

全ての日程に参加し、サポーター登録を希望する人には、いもっこ体操のDVDをお渡しします。

日程	内容	講師	時間
11月6日 (金)	高齢者の身体機能の特徴 いもっこ体操実技	理学療法士	13:30 ~ 15:30
11月10日 (火)	高齢者の身体機能を高める いもっこ体操実技	健康運動指導士	
11月25日 (水)	高齢者の筋力トレーニング いもっこ体操実技	理学療法士	
12月3日 (水)	高齢者に忍び寄る栄養問題 いもっこ体操実技	管理栄養士 理学療法士	

※講座ではサポーターの役割などの説明も行います。

いもっこ体操健康教室

いもっこ体操を開催している各地区で年1回実施。10月は藤久保第3区で開催されます。

場所：藤久保3区第2集会所

日程	内容	対象	時間
10月29日 (水)	食事・栄養についての講話 脳トレ体操など	65歳以上 の人	10:00 ~ 11:30

問い合わせ・申し込み
健康増進課 地域包括支援センター (内線 188・189)

年を取ったから運動しても意味が無い、いまさら筋肉を付けるのは無理と思ってしまうませんか。適切な運動を続けることで、年を取っても運動機能を維持・改善することができます。そのための手助けとして、町ではサポーターと呼ばれる地域住民の協力のもと、「いもっこ体操」を実施しています。

ど10か所で、月1〜2回程度実施しています。詳しくはお問い合わせください。10月には「いもっこ体操健康教室」、11月・12月に「いもっこ体操養成講座」が開催されます。参加は無料、体操の他にも脳トレや参加者同士の交流も行われ、こころの元氣もはぐくみます。いつまでもいきいき元気に暮らすきっかけ作りとして、ぜひ参加してみませんか。

日時
10月17日(土)
午後1時30分

地域連携避難訓練

町内全ての指定避難所(小中学校8校)を開設し、役場庁舎内の災害対策本部との情報連絡体制を確認する地域連携避難訓練を今年も開催します。

問 自治安心課防災担当 内線 265・266



もしものときは、突然やってくる。大災害がおきたときの具体的な行動を確認・体験するため、地域連携避難訓練を実施します。

【各行政区】近隣安否確認、一時避難地参集、指定避難所開設の訓練を行い、避難所ごとに各種団体の協力のもと、三角巾応急手当や非常トイレ組立、炊出し、発電機使用などの訓練を実施。今回は、全ての避難所エリアを総合型訓練とし、特に3つのエリアに訓練テーマを設定しました。(下段※参照)

【町】災害対策本部と指定避難

緊急地震速報訓練

11月5日(日)は、J-ALERTから送られてくる国の緊急情報を確実に住民の皆さんに伝えるため「防災行政無線放送」を使って緊急地震速報の試験を実施。詳細は広報みよし11月号でお伝えします。

所の情報伝達訓練を行います。訓練に参加しない人も、防災無線が聞こえたら、地震発生時の安全確保行動「1・2・3」まず低く、頭を守り、動かない」というシェイクアウト訓練を実施し、避難するときの経路や連絡方法などをこの機会に家族で確認しましょう。

指定避難所の一覧

指定避難所	対象行政区(原則)
上富小	上富1、2区・上富3区(関越自動車道より西)
三芳中	上富3区(関越自動車道より東)・北永井1、2区
三芳小	北永井3区・藤久保5区(国道254号より西)
藤久保小	藤久保2、3、6区・藤久保5区(国道254号より東)
三芳東中	藤久保4区
唐沢小	藤久保1区
藤久保中	みよし台1区
竹間沢小	竹間沢1区

【避難訓練の想定】10月17日(土)午後1時30分、東京湾北部を震源とする首都直下地震が発生。町内震度は6弱。全域で停電が発生、避難者の発生が見込まれる。町は、災害対策本部を設置、行政区でも集会所等を拠点に地区災害対策本部を設置する動きがみられる。

【訓練開始のお知らせ方法】

- ▶ 防災行政無線…10月17日(土)午後1時30分に訓練開始の訓練放送を流します。
- ☒ 三芳町地域コミュニティメール…登録者には事前に訓練がある旨のメールを配信します。
- ▶ ツイッター…@miyoshi_machi(町公式アカウント)でお知らせします。

エリア別 テーマ訓練(※)



藤久保小エリア 救出救護

三芳医会の協力を得て、倒壊家屋から救出したけが人のトリアージと応急救護仮設所の開設、重傷者の総合病院への救急搬送を実施。



藤久保中エリア マンション避難

階段避難車を使ったマンションからの災害時要援護者避難や、断水想定して、浄水機使用、給水車による給水などを実施。



三芳中エリア 要援護者避難

体育館内に要援護者用スペースを設置し、重度の要援護者は、福祉避難所へ搬送。また、遠隔手話通訳の通信実験を実施。