



中仙道 東 片 飛脚便 第 38 便

中町会ホームページ <http://nakachokai.hp.infoseek.co.jp/index.html> 中町会ニュース平成 21 年 9 月 23 日発行 総務部

災害に備えて「消防訓練」に参加をしましょう

8 月 23 日（日）に放水訓練を実施いたしました

先日、町会が所有する「D 級消防ポンプ」の稼働テストを兼ねた簡易訓練を実施致しました、この時に参加を戴いた皆様から実際に放水訓練が必要ではとの意見を戴きましたので、8 月 23 日に本郷消防署、第三分団の方々の指導を受け、「消化栓から取水し」「ポンプを作動させ」「ホースを繋ぎ」「放水」と、一連の消火活動を、各部署の人の配置を変えながら実際に即した訓練を行いました。

参加者一同から良い体験が出来ましたとの感想を戴きました。

未だ機具等に触れてない方々の参

加をお待ちしています。

見学だけでも、災害発生時には必ず役立ちます。

今後の予定です。（防災部）



- 9 月 27 日（日）11：00～12：00 向丘高校グランド脇道路
消火ポンプ作動、ホースの連結(水は使いません)の練習を行ないます。
- 10 月 4 日（日）9：30～12：00 東大農学部グランド
文京区内消防団合同訓練
中町会も参加し消火活動を行ないます、見学に来てください。
- 11 月 1 日（日）9：00～12：00 区立六中グランド
21 年度防災コンクール
中町会も参加を予定しています、参加者募集中！！
- 11 月 22 日（日）9：00～11：30 区立六中グランド
21 年度五町会防災訓練
地元町会の方々と一緒に、色々な体験、訓練をしましょう。

「私の健康法」

1 班

西巻 淑子

「転倒・骨折予防体操」(寝たきりの原因となる転倒を未然に防ぎ、転ばない身体作り)

私事ですが自転車事故がもとで長年、腰痛、膝通に悩み続けています、今回は大分回復して来ています。

友人が「とても良い体操があるから一緒にやらない」と誘われ早速参加する事にしました。

会場には、保健士 2～3 人、体操指導者が居ます、まず血圧を測り始めての人は今までの病歴等聞き、その人に合わせて無理の無い体操を指導してくれます、座布団を 2 枚敷き寝ながらの筋力アップの体操です、他に 2 ヶ月に 1 回位、体操前 30 分位、体力測定、口腔機能測定、口腔ケア、栄養改善等、衛生士からの説明があり、とても充実した体操であると思います、結果は一人一人ファイルに記録し残してくれます、何かとても堅苦しく思うかも知れませんが、体操中のおしゃべりが和気あいあい、とても楽しいひと時です、時間は休憩を入れて 1 時間 30 分です。

体操を始めて 1 年過ぎました、とても体の調子が良く筋力アップしたのではないかと考えています、自分の体は誰も分かってくれませんが、痛みや悩み等---時や・年齢は待ってくれません、今の現状を維持し続ける努力が必要かと思っている今頃です。

区報に出ていますので気を付けて見てください、4 月頃と 9 月頃若干募集あり。

お問い合わせ：健康推進課、保健士 TEL：5803 1231

会場は、白山東会館、本駒込交流館等、その他。



今後の行事予定

9月26日(土)
中町会『子供祭り』開催

場所：水道局駐車場

時間：15：30～17：30

(雨天の時27日へ順延)

ゲーム・うなぎ掴み競争等でお
楽しみください。 青少年部



10月4日「バスハイク」 茨城県
阿見町:ポテロンの森 向丘地区対

10月4日 文京区内消防団合同
点検 東大農学部グラウンド

10：00～11：30

10月25日 町連向丘連合まつり
誠之小学校 10：00～14：00

11月1日 「防災コンクール」
文京六中 9：00～12：00

11月14日 町連・婦人施設見学会
キッコーマン醬油・袋田の滝

かねこ横集合 7：50～19：00頃

11月22日 五町会合同・防災訓練
消防団・文京六中 10：00～12：00

『懸け盤』修繕完了しました。

歴史的価値があり、町会が相伝と
する祭事用の供物膳が、長年の使用
で傷みがひどく修理に出してありま
した。このほど修繕が完了しました、
なのでお祓いを済ま
せて神輿庫に収納
致します。

(輪島にて修復)



「私のストレス解消法」

5班

藤沢幸子

文京区は23区の中でも緑の多い町です。

家の近くには、根津神社、不忍の池、六義園、古川庭園等、都心とは思
えない心休める場所が沢山あります、学校、お寺、病院等も多いです、
病院が近くに多いという事も安心感の一つです。何十年たってもそれほ
ど極端に変わる事無く散歩するにも良い所が沢山あります。日ごろの運
動不足とストレス解消に、時々散歩に出ます、自然の中で一服の清涼剤
のように気持ちもすっきりと心も癒されるのを感じます。

「敬老の日」お祝い品贈呈

今年、古希(70歳)をお迎えに成
られた方に敬意を表し、お祝いさせ
て戴きました。(7名)さらに今年
71歳以上の皆様にも記念品をお贈
りました。(90名)

今後も御健勝にて
ご長命・ご活躍され
ますよう御祈念申し
上げます。



厚生部・婦人部

諸会費・町会負担金の支出状

7月27日 4,000円

社会福祉協議会賛助会費

8月11日 2,000円

誠ラジオ体操反省会会費(4名)

9月9日 12,900円

本郷防火防災協会年会費

9月10日 10,000円

12町会連合祭り負担金

肺炎球菌ワクチンの接種に
公的補助を要望(区に提出)

新型インフルエンザに高齢者が感
染すると肺炎を併発し易く、死亡率
も高くなります。

この予防ワクチンを接種すると効
果は5年以上持続し、またインフル
エンザワクチンと併用することでリ
スクが8割減るとされます、このこ
とを受けて中町会より文京区に対し
て公費で接種費用を助成するよう
に要望書を提出致しました。

(既に実施中の自治体も在るそう
です。産経新聞ゆうゆうLife参照)

婦人部からお知らせ

『古着(資源)の回収を
開始します』

9月から、毎月の古紙回収日
(第二水曜日)と同じ日の午後
1：00に古着の資源回収を実施
致します。(但し、木綿とウー
ルに限ります、綿と化繊の混紡
は不可です)

集積場所は、当分の間、現在
の古紙回収場所の中で、13班の
1か所のみです。(収益は町会運
営費になります、ご協力を)

編集部より

前号で会員の皆様をお願いをし
ました、「投稿記事」お寄せいただき
ありがとうございました、これからも

身の回りの出来事や趣味、役に立つ
情報等なんでも結構です、編集部へ
お願い致します。