

○11月6日(日) 第10回を迎えた、江丹別公民館フェスティバルが開催されました。少し早い大雪が訪れる悪天候にもかかわらず、多くの方々の来場をいただきました。

フェスティバルでは、ウチダザリガニ防除隊、夫夢婦夢クラブ、よさこいソーランの発表や百寿大学の合唱。美味しい江丹別そばの昼食を味わった後は、江丹別小中学校の皆さんによる江丹別太鼓の演奏とともに映画「みんなの学校」上映もおこなわれ、賑わいの中で大変有意義な1日となりました。



江丹別の四季を迫力ある演奏で伝えた“江丹別太鼓”

急遽用意したスクリーンでの映画上映と百寿大学の皆さんによる合唱



毎年好評の江丹別そば、保育所の子どもたちによる作品展示もありました



【H28.12】

江丹別まちづくり推進協議会、江丹別地区市民委員会、嵐山地区市民委員会、春日振興会
旭川市江丹別中央 旭川市市民生活部江丹別支所
Tel 0166-73-2111 fax 0166-73-2055



— 江丹別地区社会福祉協議会から —

11月26日(土) 江丹別公民館で、まち協、神居・江丹別地域包括支援センターとの共催で「江丹別の暮らしを守る学習会」を開催しました。

暮らしに身近な『防災』と『認知症』をテーマとして、市防災課と包括支援センター、避難時用のアルファ米（お湯を入れ20分で食べられます）試食や劇団“絆”の劇を交えながらの楽しい学習会となりました。



今年は熊本や鳥取でも発生しましたが、日本ではどこでも地震が起こる可能性があるということです。床に敷かれているのは避難所に備蓄してある床マットと寝袋、毛布です。



舞台には大きなセットも用意され、江丹別からのゲスト出演も交えた劇団“絆”の楽しい劇が披露されました。また保健師さんからは脳トレ等、気軽にできる認知症予防の方法が紹介されました。

（脳トレ）足踏みをしながら”102”から”7”を引き、その答えからまた”7”を引き続けてみましょう

『神居・江丹別地域包括支援センター』のご案内

“地域包括支援センター”は、社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャー、精神保健福祉士の皆さんが連携して、介護や福祉、健康面から高齢者の支援をおこなっています。

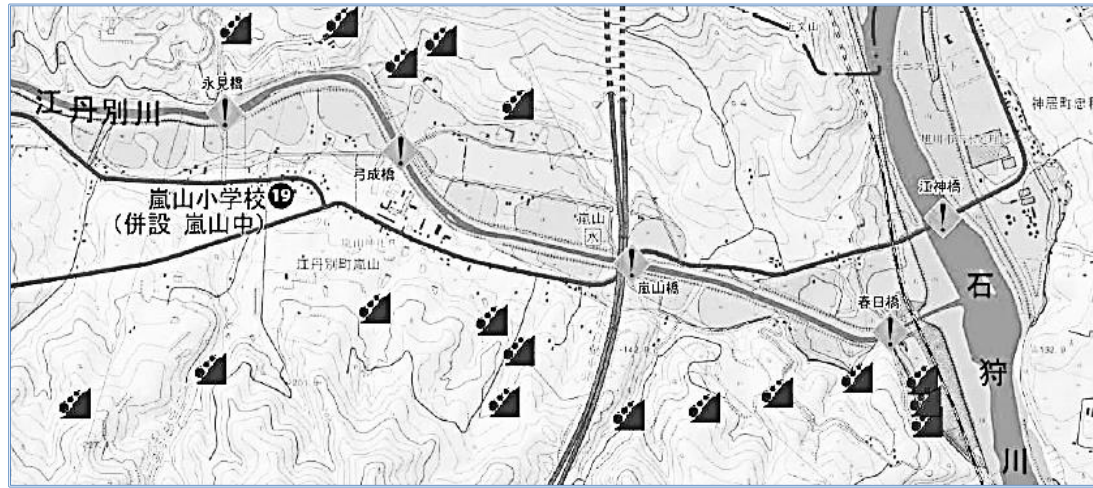
江丹別地域のふれあいサロンは、今回認知症のお話もいただいた「神居・江丹別地域包括支援センター」(神居2条10丁目3番8号 75-5511)の保健師さんが協力してくれています。

月曜日から金曜日(祝日・年末年始を除く)午前9時から午後6時まで、お気軽にご相談ください。

“江丹別の暮らしを護る学習会”から 「防災で大事なこと」

＊地域の指定避難所は、江丹別小中学校、嵐山小中学校、台場小学校です。

避難所には毛布やマット、冬期に備えコークスストーブ等が備蓄されており、避難情報が発令された際には、開設される避難所がお知らせされます。（江丹別公民館にも避難に備え用品が配置されています）



「旭川市洪水ハザードマップ」から一部抜粋（!印は避難時に注意を要する橋）

○風水害の発生のおそれが高い時、携帯電話への“緊急速報メール” テレビ・ラジオ、市のホームページ等で避難情報の知らせが来ます。また、避難地区には広報車が巡回します。

○消防、警察や避難所開設等の“公助”とともに、自らの生命と身体を災害から守る“自助”（家具固定、災害用品備蓄、災害時の情報収集等）隣近所での声掛け、避難誘導、初期消火等を行う“共助”の“三助”が重要です。

○冬季、著しい暴風雪の時などは、不要不急の外出は控えるのが基本です。

電気やガス、水道が止まった場合に備えて、ポータブルの照明、電池式ポータブルストーブ、カセットガスボンベを使用したストーブ、飲料水や非常食等、復旧まで自足できるように家庭内で最低でも3日分用意しておきましょう。

【備蓄例】 飲料水：3日分（1人1日3リットルが目安）、ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、乾パン等、生活必需品：トイレットペーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロ等



認知症予防に効果的な生活は（暮らしを護る学習会 加藤保健師の講話から）

- ★水分はとれていますか？ ～1日に1300ミリリットル以上の水分を目安に摂りましょう
- ★便秘していませんか？ ～便秘は気分をイライラさせる。毎日トイレで座って踏ん張る習慣をつける。
- ★よく噛むことは脳を活性化します ★「読み」「書き」「計算」で脳は活性化
- ★質の良い睡眠をとりましょう ★笑うことは脳に意欲を持たせて、記憶や学習能力を上げます。
- ★定期的に運動しましょう ～認知症の予防や症状改善には歩くことが効果的！
脳を使いながら歩くとさらに効果がアップ!!
例えば・・・歩きながら計算する 100-7=93 93-7=86・・・
歩きながら一人しりとりをする ゴリラーラッパ→パラシュート



認知症に強い脳をつくる食品	
ビタミンE	かぼちゃ・さつまいも・春菊・たけのこ・玄米・にら・ほうれん草
ビタミンC	いちご・グレープフルーツ・キャベツ・じゃがいも・ピーマン・小松菜
βカロチン	青ねぎ・アスパラガス・オクラ・チンゲン菜・人参・トマト
DHA・EPA	イワシ・サバ・サンマ・マグロ・ハマチ
ポリフェノール	赤ワイン

地域の身近な相談相手
民生・児童委員のご紹介

民生委員・児童委員は、地域の福祉増進のため、常に住民の立場に立ち、相談や支援活動をおこなうボランティアです。今年は全国一斉の改選期でしたが、江丹別地区でも以下の委員さんが厚生労働大臣から委嘱を受けました。12月から3年間よろしくお願いします。

氏名	担当区域
おかだ たけお 岡田 士夫 委員	春日
たきみ しょうじ 瀧見 招治 委員	嵐山1
はらだ あさお 原田 朝雄 委員	嵐山2の一部（江丹別第6川から共和側を除く）
やまもと とおる 山本 融 委員	嵐山2の一部（江丹別第6川から共和側）、共和
あさの まさかず 浅野 正一 委員	西里、拓北
やまぎし まさかず 山岸 政和 委員	富原、中央（中央町内会を除く）
さとう じゅんこ 佐藤 純子 委員	中園、芳野、清水
かの すえきち 鹿野 末吉 委員	中央の一部（中央町内会）
あらかわ えみこ 荒川 恵美子 委員	主任児童委員
たけいし まさし 武石 正志 委員	主任児童委員