



災害への備え、しとりますか？

① 自宅や職場の災害危険を知る

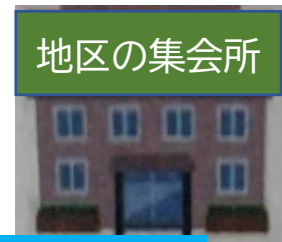


② 避難先を決めとく



③ いつ避難するか

警戒レベル 4	避難指示
	危険な場所から 全員避難
警戒レベル 3	高齢者等避難
	危険な場所から 高齢者等は避難
警戒レベル 2	大雨・洪水・高潮 注意報(気象庁)
	自らの避難行動を 確認
警戒レベル 1	早期注意情報 (気象庁)
	災害への 心構えを高める



④ 備蓄品を確認・準備

まずはこれを用意

 <input type="checkbox"/> 飲料水 (1日1人3L×3日)	 <input type="checkbox"/> 防寒具・アルミ ブランケット	 <input type="checkbox"/> レトルト食品 (人数×3日分)	 <input type="checkbox"/> インスタント食品 (人数×3日分)
 <input type="checkbox"/> ガムテープ	 <input type="checkbox"/> 軍手 (人数分)	 <input type="checkbox"/> モバイル バッテリー	 <input type="checkbox"/> 靴・スリッパ
 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ	 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	 <input type="checkbox"/> ホイッスル	 <input type="checkbox"/> 救急セット
 <input type="checkbox"/> 常備薬	 <input type="checkbox"/> タオル・ 衛生用品	 <input type="checkbox"/> 衣料品 (着替え)	 <input type="checkbox"/> 現金・貴重品

災害への備え、しとりますか？ 注釈

① 自宅や職場の災害危険を知る

原にはため池が多く、新たにハザードマップが作成されました。

② 避難先を決めとく

原は第1段階で、指定避難場所の原地域センターが最初に開設、第2段階で広島学園、原小学校体育館、原保育所が開設

③ いつ避難するか

レベル3で高齢者避難です

④ 備蓄品を確認・準備

飲料水、携帯充電器、ラジオ等

令和5年10月 予定表

原地域センター活動へのご参加をお待ちしています。

希望者は、事前に事務室までご連絡ください。(募集終了の場合あります)

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
25	26	27	28	29	30	1
2 詩吟	3 バランスボール 健康増進教室 (運動)	4 パソコン 卓球	5 いきいきサークル 原の野菜作り教室	6	7	8
9 スポーツの日	10 フォークダンス	11 卓球	12 いきいきサークル	13 きっずはらっぱ	14	15 新原民謡保存会
16 詩吟	17 バランスボール	18 パソコン 卓球	19 いきいきサークル	20 原健康増進教室 (歌って♪元気！)	21 手ごねパン (最終)	22
23 詩吟	24 フォークダンス	25 料理教室 (最終) 卓球	26 いきいきサークル	27 フラワーアレンジ (クリスマス)	28 健康講演会	29
30 詩吟	31	1	2	3	4	5

古布・古着回収ボックス

原地域センターでは、『古布・古着回収ボックス』を設置し、『燃やせるごみ』の削減、再利用・再資源化に取り組んでいます。ご利用・ご協力ください。



【講座の案内】

	教室名	曜	日時	開始時間	備考
自治協	原健康増進 (運動)	火	10/3・11/7・12/5	13:30	運動を楽しく
	原健康増進 (歌って♪元気!)	金	10/27・11/24	13:30	一緒に歌おう
	健康講演会 佐々木医院	土	10/28	13:30	
原地域センター	バランスボール (参加者!募集)	火	10/3.10/17.11/7.	10:00	体幹を意識
	原の野菜づくり	木	10/5.11/2.12/7	13:30	👉も経験者も
	きっず・はらっぱ	金	10/13.11/10.12/8	10:00	未就園児親子対象
	手ごねパン	土	10/21	10:00	手づくりパン
	料理 (参加者!募集中)	水	10/25	9:30	食事の見直し
	フラワーアレンジメント クリスマスリース・お正月	金	10/27.12/22	10:00	👉も経験者も
	消しゴムはんこで年賀状	土	11/25	9:30	小学生親子

ここに掲載の教室も今月の予定表に掲載の教室も参加者を募集しています。


会費や材料費等が必要な教室もあります。

原地域センターまでお問合せをお願いします
☎ 082-429-0013

【講座の報告】


『歌って♪元気!教室 (原健康増進教室・歌)』

8/25./9/22 主催:原自治協議会 生活環境部
季節の歌や童謡を脳トレや運動に取り入れ、楽しんでいます。8月は、毎月取り組んでいる『いきいき体操ひがしひろしま』の作詞作曲家岡田先生を講師に、ギター伴奏で日本全国の旅情曲を歌唱。コンサートのように弾んだ歌声が響きました。



料理教室8/23


menu
・新生姜ご飯
・オクラの冷やしとろろ汁椀
・鮭の大葉しそ焼き
・茄子の田楽
・スイカ



オクラと長いもの共通点は、『ネバネバ〜』冷してさっぱりいただきました。季節感いっぱいのアイデアメニューが楽しみな教室です。


原健康増進教室 (運動) 9/5

主催:原自治協議会 生活環境部
6回目は、日村先生による健康体操の実践!音楽に合わせてひとりでもできる足踏み体操や学生時代の思い出フォークダンスなどをしました。参加者の多くがときめき・どよめきながら?体がリズムカルに動き、終の知らせを早く感じたようです。10/3 八本松病院のご指導で『こつこつ体操』の予定です。




健康講座 8/25 ~これからを生き抜くために~

講師の介護施設勤務の管理栄養士と『家庭で楽しく健やかな時間を過ごすため今できること』を考えました。一年中の水分補給もその一つ。10年後の自分から感謝されるよう継続して何かを取り組んでいきましょう。



原の野菜づくり教室 9/7



一年を通し、野菜作りのあれこれをJAひろしま八本松アグリセンターにご指導いただいています。9月も猛暑が続く、秋まき野菜の見極めが非常に難しいようです。野菜は見た目の立派さと苦みは比例傾向にあるようで、肥料のやりすぎには注意が必要とのこと。野菜作りは、奥が深く知るほど難しいですね。この教室は、『野菜』を通し参加者の交流の場になっています。



ジュニアはらっぱ その4

8/28 夏休み認知症サポート養成講座

原小さいいきいきクラブ(34人)が、八本松地域包括支援センターの『認サポ講座』を利用し、地域での助け合いの大切さを教えていただきました。学習後、参加者全員で『認サポ』イメージ色オレンジの折紙で、好みの作品を折りました。その作品はこれから、支援センターを利用されるたくさんの方々のご協力で大きな作品に変わっていきます。出来上がった作品は、11月に原文化祭で掲示予定です。お楽しみに

健康講演会

日時：令和5年10月28日(土)

13:30～(受付13:00～)

場所：原地域センター

講演会ご参加の際は、
元気輝きポイント手帳を
ご持参ください

「動脈硬化予防と 糖尿病について」

(原の皆さん！一緒に元気で長生きしましょう)

講師：佐々木医院 院長
佐々木 正太 先生

【佐々木先生のご紹介】
平成3年(1991) 久留米大学医学部卒業
平成4年(1992) 兵庫県立姫路循環器病センター
平成6年(1994) 広島市立安佐市民病院
平成8年(1996) 広島大学大学院
平成13年(2001) 米国バージニア大学
平成15年(2003) 広島市立安佐市民病院
循環器内科
平成29年(2017) 佐々木医院 継業 開業

『患者さん1人ひとりの健康上の悩みや不安に
真摯に向き合い、わかりやすい、丁寧な説明を
心がけております』(佐々木医院ホームページ)

四半世紀にわたり、基幹病院で心臓疾患専門医
として救急医療に従事した経験から、現在は出身
地『原』で、一般診療や高齢化に伴う多臓器疾病
(呼吸器・消化器・感染症等)の全身管理、また
在宅や地域での包括ケアマネジメントなど、多
方面でご活躍です。

駐車場：原地域センター第2駐車場 (センター西側)

問合先：原自治協議会 生活環境部
電話(429-0013)

申込：〆切10月20日(申込必須)



フラワーアレンジ メント教室

～生活のアクセントになる空間を～

日時：令和5年10月27日(金)
10:00～11:30

クリスマスリース

定員：10人
材料費：2,000円

持参物：花ばさみ
申込：10月10日まで



日時：令和5年12月22日(金)
10:00～11:30

お正月用 生花

定員：10人
材料費：2,600円(容器込み)

持参物：花ばさみ
申込：12月10日まで



申込・問合せ：原地域センター
八本松町原3561
082-429-0013 メール



原地域センター主催講座

協力★原郵便局

消しゴムはんこで 年賀状作り

消しゴムはんこ作りを
体験してみませんか？

年賀状に宛名も書いて
そのまま投函！

日時 11月25日(土) 9:30～11:30

場所 原地域センター

対象 小学生 保護者同伴も大歓迎

定員 20人

*消しゴムはんこの材料や道具は原郵便局のご協力で、
年賀はがきは、数枚原地域センターで用意します。
*消しゴムはんこをデザインカッターを使って加工します。
*年賀状に作った作品を押し、そのまま投函しますので、
送付先氏名・住所をご準備ください。

問合せ・申込先

参加者のお名前と連絡先を連絡くだ
さい

739 0013

原地域センター
東広島市八本松町原3651
☎082-429-0013



原地域センターQRコード