

# 募集 ロコモ予防体操！！

日時 令和6年9月27日(金) 13:30~15:00

場所 御園宇地域センター ホール  
 講師 介護予防運動指導員 向田香織さん  
 定員 15名  
 参加費 無料  
 持参物 動きやすい服装  
 屋内シューズ  
 タオル 飲み物



※ お申し込みは御園宇地域センター事務所まで

## 御園宇地域センター主催ニュースポーツ講座 \*\* 令和6年7月26日(金) クオリティー教室を開催しました！

クオリティーとは…  
 アメリカで人気の高い歴史あるゲーム“ホースシューズ”と日本の伝統的な輪投げをミックスして考案されたスポーツ輪投げです。老若男女問わず誰でも楽しむ事ができる健康スポーツです。



相手チームの輪の重なり具合で、得点が変わってきて、得点領域に入った輪の合計点を競う楽しい輪投げスポーツです。

運動自体は、激しいものではありませんが、投げ方にもひと工夫がいり、最高点の中央軸に入った時は大歓声が上がりました。

また、得点を数えるときは、重なり具合を確認しながら足し算していくので、ちょっとした頭の体操にもなりました。



主催：御園宇自主防災組織委員会 自主防災委員会

# 親子防災キャンプ実施！！



令和6年8月5日(月)~6日(火)

地元の小中学生親子や地域住民が御園宇地域センターで宿泊し、二日間にわたり実際に避難体験をしながらプチ防災リーダーをめざして学習しました。

危機脱出ミッション、ロープワーク、土嚢づくり等の体験ワーク、救命講習、自衛隊非常時カシーの昼食、防災テントでの宿泊等、多様なメニューで楽しく防災・減災について学びました。

実施に当たっては、住民自治協議会、自衛隊や消防署、フジグラン東広島店、市民協働センター、大学生ボランティア他、多くの機関、団体のご協力をいただき、充実した活動ができましたことを心より感謝します。ありがとうございました！

中国新聞 8/7朝刊に掲載されました



災害時のスキル  
 小中学生ら学ぶ  
 東広島で防災キャンプ  
 災害への備えについて親子で学ぶ「防災キャンプ」が5、6日、東広島市西条町の御園宇地域センターであった。地元小中学生たち約30人が参加。身近な避難所でもある同センターに宿泊する

しながら、災害時に生かせるスキルを学んだ。陸上自衛隊第13旅団(海田町)や東広島消防署などが協力。参加者は陸自の隊員たちから、水に流されないようにロープで体を固定する「もやい結び」や、自動体外式除細動器(AED)の使い方などを教わった。

高年齢者や外国人が避難所で必要とする支援などについて議論。御園宇小6年中井洵さん(12)は「教わったことを生かして率先して避難の呼びかけや避難所運営を手伝いたい」と話していた。同小学校区住民自治協議会の自主防災委員会が初めて企画。渡辺豪事務局長(68)は「幅広い世代の住民に防災をわがことと捉えてもらうきっかけにしたい」と話した。

