

# 浜っ子通信 7月号

愛宕浜校区自治協議会だより (No.94)  
自治協ブログ atagohamajc.blogspot.c

愛宕浜校区自治協議会

事務局 愛宕浜公民館内

TEL 885-4551

fax 885-4539

令和7年7月1日発行

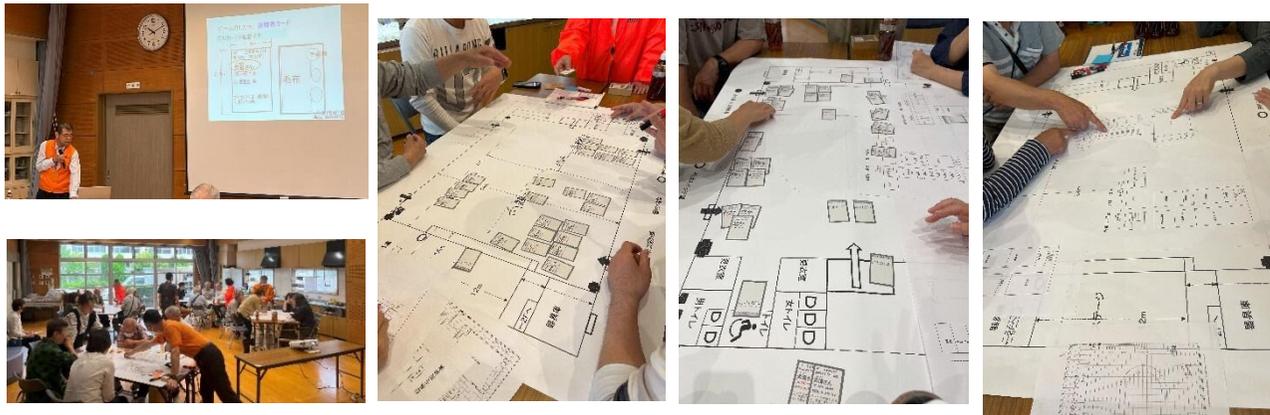
## 自主防災講座を開催しました



6月7日(土)、自治協議会防災委員会メンバー30人を対象とした防災講座「HUG」(避難所運営ゲーム)を実施しました。講師は地域での防災啓発活動を指導する「博多あん・あんリーダー会」です。「HUG」は避難所運営を模擬体験するカードゲームです。避難所で起きる様々な出来事にどう対応していくかを体験しながら学んでいきました。参加者は避難所となる小学校の平面図を見ながら読み上げられるカードを配置していきます。ゲーム終盤では各班の避難者の配置状況を見て回り、各班での話し合いの中で「良かった点・悪かった点・困った点」などを発表しました。

講座を通じて得た知識を生かして、来年2月に行われる避難訓練に取り組んでいきたいと思ひます。

(愛宕浜校区 自主防災委員会)



## 7月の主な行事予定



	事業(場所)	主催
1(火)	ふれあいサロンはまゆう(リバーラ)	社会福祉協議会
3, 17(木)	ロコモ予防サロン(公民館)	健康・環境委員会
6(日)	町内対抗ドッジボール大会	青少年育成協議会
7(月)	ふれあいサロン華(公民館)	社会福祉協議会
10(木)	ふれあいカフェ(公民館)	社会福祉協議会
14(月)	ふれあいサロン詩(いこいの家)	社会福祉協議会
15(火)	ふれあいサロンよかトレ(リバーラ)	社会福祉協議会
19(土)	ふれあいサロンよりあい(公民館)	社会福祉協議会
26(土)	夏休み夜間パトロール	青少年育成協議会

## 老ク連上期ウォーキング大会開催

5月26日(月)、愛宕浜校区老ク連の上期ウォーキング大会を開催しました。今回の大会には、過去最高となる49名の方に参加いただきました。最年長は92歳の方もいらっしゃり、和やかな中にも活気に溢れた大会となりました。参加者は、Aコース 4Km(1時間)と、Bコース2Km(30分)の2つに分かれて、それぞれのペースに合わせてウォーキングを楽しんでいただきました。ウォーキングは健康寿命の延伸に最適な運動と言われています。実際に多くの笑顔と元気な姿が見られ、全員無事に完歩することが出来ました。ご参加いただきました皆さま、本当に有難うございました。今後も健康づくりのため、楽しく活動を続けてまいります。



(主催：老人クラブ連合会)



## 自治会対抗ニュースポーツ大会!

6月15日(日)に開催しました。年齢や運動経験に関係なく誰もが楽しめる、モルック・パタンク・カローリングの種目に約100名に方々に参加いただきました。久しぶりの自治会対抗ということもあり、各自治会メンバー同士の交流も深められたかと思ひます。歓声や笑い声も多く聞こえ参加の皆さまには大会を盛り上げていただきありがとうございました。またいろんな楽しいイベントを企画していきますので皆さまのご参加をお待ちしております。

総合優勝は4丁目2区自治会でした!

(主催：体育振興会)



## 校区上期グラウンドゴルフ大会、開催!!

梅雨入り直前で雨が心配されましたが、くもり空の下、校区3クラブ、総勢24名の参加者で6月7日(土)、愛宕浜小学校グラウンドにて、8ホール、2ラウンド、ストローク方式で盛大に大会を実施しました。栄えある優勝者は、2R計入で、40点でツバ会の本岡國重さん。2位は42点で、同じくツバ会の松田スエ子さん。3位は同点ながら、年齢差でツバ会の野村真潮さんでした。尚、各クラブ成績上位者は、来る10月2日(木)、小戸公園で開催される、西区大会に校区代表として選抜出場されます。

愛宕浜校区老人クラブ連合会 (担当クラブ：マリナ会)



# ふれあいサロンのご紹介

## ふれあいサロン はまゆう

開催日：毎月第1火曜日（13：00～15：00）

場 所：リバーガーデン コミュニティーセンター 集会室

内 容：どなたでも参加できます。（参加費 100 円）参加申し込みは不要です。

お茶をご用意してお待ちしております。

**7月1日(火) 13:00~15:00**

内容予定 <<ふれあい寄席>> 粗忽家勘心さん

代表：仁田野 昭子（TEL092-892-6128）



地域のつながりや交流、助け合いが大切です 各サロン、どなたでも参加自由です  
（収容人数、食材調達などの関係で 人数制限が必要なサロンもあります。）  
詳しくは各サロンの代表者にお問い合わせください

## ふれあいカフェ

開催日：奇数月第2木曜日

場 所：公民館 講堂

**7月10日(木)10:30~12:30**

内 容：(株)明治 食育セミナー（11：00～12：00）『命を、守る“水”見直そう！水分補給』

水分補給のコツ・食事からの水分摂取の重要性をお伝えします

\*いきいき工房：菓子パン・食パン販売予定

問い合わせ先：愛宕浜校区社会福祉協議会

廣瀬 喜久男（TEL090-9483-3402）

奮ってご参加  
お待ちしております



## ふれあいサロン よかトシ

開催日：毎月第3火曜日（10：00～12：00）

場 所：リバーガーデン コミュニティーセンター集会室

内 容：よかトシ体操を行っています。（お口の体操、深呼吸と発声、ストレッチ、筋トシなど）

レクレーションやゲームなどを行い、その後お茶会を行います。

\*どなたでも参加できます。参加申し込みは不要です。お茶をご用意してお待ちしております。

**7月15日(火)10:00~12:00**

内容予定 <<ペタンク>>

代表：宮島 ゆう子（TEL092-882-8043）



## ふれあいサロン 華

開催日：毎月第3月曜日（12：00～14：00）

場 所：愛宕浜公民館

**7月7日(月)12:00~14:00 会費:400円**

内 容：75 歳以上の高齢者がボランティア手作りの昼食の後、脳トシ、室内ゲーム、作品作り、健康教室など、みんなで楽しい時間を過ごしています。

代表：星野 恵子（TEL090-9720-3976）



## アーベイン姪の浜サロン

開催日：毎月第3土曜日（10：30～12：00）場 所：アーベイン姪の浜マリナステージ

2号棟 集会室

内 容：体操、ラジオ体操をメインに呼吸法、足元気体操、365 歩のマーチ、

あんたがたどこさ等

脳トレーニング、カラオケ、音楽鑑賞、お茶会

\*アーベイン居住の高齢者の方々が中心で自治会役員も参加します。

コミュニケーションの場として利用していただいています。

代表：門司 光正（TEL092-882-9510）



## ふれあいサロン 詩

開催日：毎月 第2月曜日（13：15～15：30）

場 所：老人いこいの家

**7月14日(月)**

内 容：前半→嚙下運動

後半→文化祭にむけての練習

代表：谷口 憲子（TEL092-881-5511）



## ふれあいサロン よいあい

開催日：毎月第3土曜日（13：30～15：00）

場 所：愛宕浜公民館 研修室

内 容：前半は講師指導による歌謡曲に合わせた創作体操を、後は自由タイムで脳トレやゲーム、茶話会等、また館外活動も行っています。

代表：鈴木 泰子（TEL092-882-0280）

