



## たわらもとで見つけた！ いきいきご長寿 数珠つなぎ

第19回

高知市の医師や理学療法士が開発した「いきいき百歳体操」。

体を鍛えられ、仲間も増えると好評なこの体操を通して、参加者の声や取り組みを紹介します。

## 宮古さくら元気会

90歳以上の体操参加者を表彰する「いきいき百歳体操表彰式・交流会」に参加された世話役さんがやってみようと令和4年10月11日に発足。今年で3年目を迎えます。男性メンバーの割合が多く、明るく元気いっぱい。定期的に顔を合わすことで仲良く楽しく継続でき、自然と茶話会や体を動かすゲームなどの交流活動に発展しています。

### 活動について

実施日 毎週火曜日 開始時間 午前9時から

場所 宮古公民館

参加条件 宮古自治会員

登録人数 22人（令和7年4月22日時点）



「畑仕事が楽になった」「足腰が良くなった」「若々しく感じる」体操を継続することで効果を実感。

### いきいき百歳体操をはじめませんか

いきいき百歳体操を…

- やってみたい人
- 体操する団体を立ち上げたい人
- 体操場所を提供できる人

ぜひ下記の連絡先へご相談ください

☎ 町地域包括支援センター ☎ 34-2104



▲町ホームページにも、関係情報を掲載しています

いきいき百歳体操、楽しんで続けてます！

### 今も、そしてこれからも…元気で活動的な代表世話役さんからひとこと

～ 宮古さくら元気会 編～

#### つながりが強くなりました！

自発的に楽しめています。生きがいにしている人もいますし、皆に来てもらえてありがたいと思っています。週1回、顔を合わすことで、どこで会っても挨拶を交わすようになり、話す機会も増えました。



田中茂夫さん



いきいき百歳体操、お口の体操、長生き音頭の後には、メンバーさんが手づくりしたストラックアウトに挑戦！

## 花火による子どものやけどに注意しましょう！

子どもが花火で遊んでいる際にやけどを負ったという事故が、全国で毎年発生しています。事故にあった被害者の半数以上は1～3歳児で、中には着衣への着火を伴っていた事例もあります。

### 事例1

公園で手持ち花火をしていた。保護者が一瞬目を離している隙に、左足の靴に火の粉がうつり、燃えていた。左足の指にやけどを負った。

### 事例2

花火を振り回した直後に、風で火花がスカートの飛んで着火し、燃え上がった。保護者がはたいても火が消えず服を脱がせた。太ももにやけどを負った。

### 花火の際の注意点

- ・ 3歳以下の子どもに花火を持たせない。
- ・ 肌の露出が多い服装や履物、裾の広がった服装で花火をさせる際には注意が必要。
- ・ 風が強い場合は、花火で遊ばせないようにする。
- ・ 消火用の水を用意し、着衣に着火した場合の対処法を覚えておく。
- ・ 花火が消えたらすぐに水につける。

### 対処法

着衣に火がついても、絶対に走らない！

1. ストップ（止まって）
2. ドロップ（倒れて）
3. ロール（転がって）



### 消費生活相談

【商品やサービスに関する相談】

日時 毎週火・金曜日（祝日、年末年始を除く）午前10時～午後3時

担当 消費生活相談員／相談方法 電話・面談／固 ☎ 32-2901（内線174）

## 今やろう！ 防災アクション



Vol.54

固 防災課安全防災係 ☎ 34-2059

### 風水害への備えと対策

#### ■事前の心構え

風水害は天気予報である程度予測が可能です。事前の準備と警戒が、風水害による被害を最小限に抑えるために重要です。

#### 強風対策・大雨対策

##### ▶情報収集

テレビやインターネットで最新の台風情報を確認、またリアルタイムの降雨情報や河川水位情報を収集します。

##### ▶屋外の物の固定・家財道具の保護

飛ばされやすい物は室内に入れるか、しっかり固定します。床上浸水の恐れがある場合は、大切な物を2階へ、余裕がない場合は、すぐに避難を開始します。

##### ▶継続的な警戒・浸水対策

一時的に風・雨がおさまっても、引き続き警戒を怠らない。また浸水の恐れがある場所では、土のうや止水板を用意します。

## 清掃センターからのお知らせ

環境管理課（清掃センター） ☎ 33-5003

7月21日（月・祝日）は  
もえるごみの収集を行います

収集日が月・木曜日の自治会は、午前8時30分までに所定の集積場にゴミを出してください。

#### ●この日の清掃センターへのごみの持ち込みについて

時間…午前9時～正午

料金…10kgにつき50円

（家庭ゴミ、10kg未満は10kgとみなします）

#### 注意事項

- ・ 本人確認書類の提示が必要です。
- ・ 袋の指定はありません。指定ゴミ袋を使用している場合や、分別された資源ゴミの持ち込みは無料です。
- ・ 正しく分別されていないゴミは、持ち帰っていただきます。