

ほっと錦だより

2023年 **8月号**
第57号

発行/地縁法人錦生自治協議会 名張市安部田2118
TEL63-0252 FAX63-3636

～名張クリーン大作戦2023～

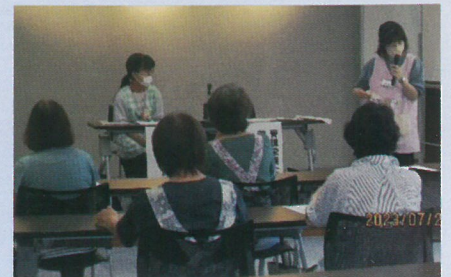


6月4日（日）、毎年恒例のクリーン大作戦が行われ、錦生11地区約350名が参加し、道路沿いのゴミ、地区によっては山林に投棄されている大型ゴミ等一斉に回収し、市民センター駐車場に運び込まれました。

市の回収車が到着すると、待機していた各区の役員さんたちが協力して車に積み込み、午前10時ころには終了し、解散しました。ご協力ありがとうございました。

～いきいき料理教室～

7月24日（月）、地産地消部会主催の令和5年度の「いきいき料理教室」が、市民センターで開催されました。錦生地区の料理好きの皆さん10名と名張市の保健師、管理栄養士、錦生まちの保健室の3名が、【めかじきの香味ダレ】【トマトとナス、ズッキーニのさっぱりマリネ】【ゴーヤ入りスープカレー】【小松菜と枝豆のサラダ】【フルーツポンチ】の5品の夏を感じさせる料理で、部会員や役員も含めおいしくいただきました。



～体力測定の実施～

7月8日（土）、錦生体育館において体力測定が実施されました。

錦生地区にお住いの約20名の参加者が、市と社協の職員5名の指導のもと6種目の測定を受け、現在の自分の体力の再認識をしました。

当然ながら、年々体力が落ちていくのは仕方ないことですが、できるだけ少しでも永く自分の力で生活していくには、毎日の運動が大切だということを実感しました。

今回は90歳を迎えようかという女性も参加し、他の人たちと一緒に元気良く測定を受けられていました。



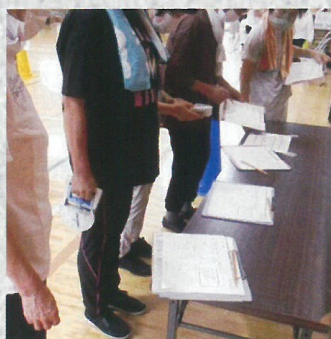
測定前の説明



インボディ測定



インボディ測定結果説明



握力測定



片足アメ取りテスト



長座体前屈

☆ 防火訓練 ☆

5月15日（月）、市民センター内の消防点検があり、消防職員による脱出口や防火カーテンの点検後、年最低一回義務付けられている防火訓練として、前年度はその時活動していたサークルさんの協力で室内からの避難訓練を実施しましたが、今回は消火器の使い方として、水消火器を使つての消火活動の指導を受けました。

今後も、いろいろな場面を想定した訓練を実施し、安心・安全に利用できるセンターを目指していきたいと思っています。

