



# 矢倉みらい通信

Yagura Mirai Tsushin



発行 矢倉学区未来のまち協議会  
 TEL・FAX 077-565-1560 E-mail yagura@machikyou.jp  
 ホームページ <http://machikyou.jp/yagura/>



この度は、矢倉まち協の都合により、8月号が休刊となり、ご迷惑をおかけしました。そのため、今月号は、内容を拡大して、発行させていただきます。

## 防災 特集!

### 「子ども防災キャンプ in 希望が丘文化公園」

7/23(火)~24(水):小学4~6年生の児童(29名)が参加して「滋賀県希望が丘文化公園 野外活動センター」にて、1泊2日の防災キャンプを実施しました。

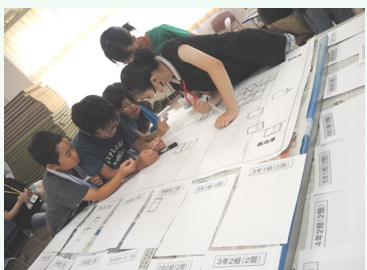
いつ起こるか分からない大規模災害に備えて、子どもの頃から防災に関する知識と、行動力を身に付けてもらおうと、防災士である岡村洋子先生指導のもと、5班に分かれ、大学生のキャンプリーダー(5名)にも、各班の補助に入ってもらい、下記のカリキュラムを体験しました。

#### \*1日目

10:30 開校式・アイスブレイクゲーム(震源地はどこだ!)



講座① 防災ものしりクイズ



講座② 避難所運営ゲーム



講座③ テントの設営・撤収



講座④ 「まいぎり」で火起こし体験



講座⑤ 新聞紙で食器作り



講座⑥ 薪と炭でBBQ



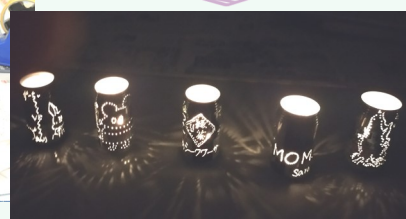
講座⑥ ビニール袋で炊飯



鍋で40分:炊き上がり



講座⑦ 空き缶で  
ランタンづくり



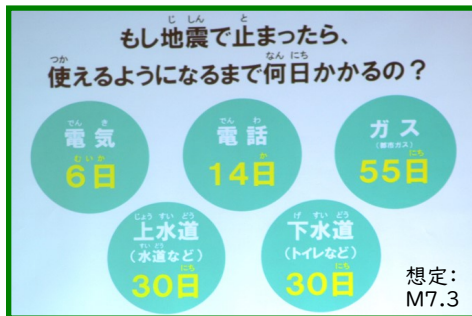
ろうそくを入れて灯りに!

<2Pへ続く>

**\*2日目：「防災講座の続き」**



講座⑧ 牛乳パックを使って直火でホットドッグ作りに挑戦



(出典:埼玉県地震被害想定調査報告書)  
講座⑨ 復旧には長い月日がかかる! その間、あなたはどのようにする?



講座⑩ ロープの様々な使い方を学ぶ

**★子どもたちが「防災講座」で感じたこと、今後の心構えなどのまとめ (一部補強あり)**

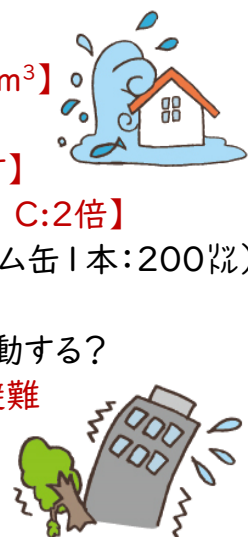
- \*震災で家屋が崩壊した時、圧死・窒息死が多いことを知った!  
帰ったら部屋の倒れやすい家具の固定や、逃げ場を決めておくことなど、非常時に備える事などについて、家族と話し合わないといけないと思った。
- \*「水道・電気・ガス」が使えない場合、近くにある物を使った、非常食の作り方などを学んだ。
- \*「自宅に戻れない」場合、テントや避難所などで過ごすことになるが、その厳しさが分かった!
- \*テント内はとても暑く、エアコンが欲しかった! だから電気のありがたみがよく分かった!
- \*日頃から震災時に備える非常食や、飲料水の備蓄が大切だということが良く分かった!
- \*災害時は、友達や近隣の人たちと協力し合わなければ、人助けが出来ないことなど、命を守る大切さを学ぶことが出来て大変良かった!
- \*いざという時、冷静に行動できないと思うので、防災訓練にも参加したい!
- \*ロープの様々な使い方を教わり、非常時にも活用できることが良く分かった!



- ◎子どもたちにとって、防災に関する学習や、キャンプ生活は、初体験の者が多かったのですが、興味津々で、楽しみながら取り組んでくれました。きっと多くの収穫があったことでしょう。
- ◎ご協力いただいた、保護者の皆さん、ボランティアの皆さん、酷暑の中ありがとうございました。

**あなたも挑戦!! 「防災ものしりクイズ」**

- ① 天気予報の「1時間に〇〇ミリの雨」の単位は? 【A:mm B:ml C:mm<sup>3</sup>】
- ② 集中豪雨で、家の中が水に浸かった時、どんな行動をとれば良い?  
【A:すぐに外に出る B:2階より上に避難する C:バケツで水をすくい出す】
- ③ 日本の平均降水量は、世界平均 973mmに比べて? 【A:半分 B:同じ C:2倍】
- ④ 「1時間に50ミリの雨」の時、6畳分の場所では、どのくらいの雨量? (ドラム缶1本:200ℓ)  
【A:ドラム缶2本半 B:ドラム缶2本 C:ドラム缶1本半】
- ⑤ 危険な場所にいた時、防災情報の「警戒レベル4」が発表されたら、どう行動する?  
【A:避難行動の確認 B:高齢者は避難開始 C:家族みんなで、すぐに避難】
- ⑥ 地震の時、地表で感じる揺れの強さで、気象庁等で観測する「震度」は、何段階ある? 【A:5段階 B:10段階 C:7段階】
- ⑦ 日本は、世界でも地震が多い国として有名なのはなぜ?  
【A:火山国だから B:4枚のプレートがぶつかり合う場所にあるから C:島国だから】
- ⑧ 災害伝言ダイヤルの番号は? 【A:171 B:117 C:177】 (安否情報などを音声で録音・再生できるNTTのサービス。一度の録音で、複数の人が確認できる)



正解: ①A ②B (大人でも、50cm以上の水の中を、歩いて避難所に行くのは危険) ③C  
④A ⑤C ⑥B (0~7の8段階と、5・6は強弱あり) ⑦B ⑧A

## 第2回 わんぱくフザザやぐらっ子「草津川探検」

8/3(土):「うちの近くにある草津川には、どんな生き物があるんだろう？」

子どもたちが実際に川に入って、生き物を捕獲しました。(参加児童:20名・保護者:18名)  
滋賀県琵琶湖環境科学センターの酒井先生から、魚の捕まえ方の指導を受け、アユ、ヨシノボリ、ニゴイヤ、エビ、タイコウチ、オタマジャクシなどの生物が、今までにないほどたくさん(19種類)捕獲出来ました。続いて先生に、捕獲した生物の詳細な特徴や、生態などを説明していただき、

子どもも、大人も、興味津々で楽しくもあり、勉強にもなった1日でした。



先生から捕獲物について説明

アユも捕れた!(水がきれいなのかな)

お父さんと一緒に♪

## 第1回 高齢者のつとめ & ふれあい喫茶“憩”

6/22(土):第1回 高齢者のつとめ&ふれあい喫茶憩が開催され、「M&A」さんが2年ぶりに登場しました。

ギターで懐かしの曲を演奏され、参加者からのリクエストにも快く応じてくださいました。

会場には笑顔があふれ、参加者も一緒に歌いながら、昔の「歌声喫茶」を思い出すような、暖かい雰囲気に包まれました。

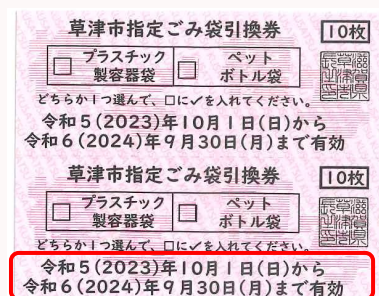
音楽を通じて、みんなで楽しい時間を共有し、心温まるひとときを過ごしました。

※次回は、9/14(土) 10:00~ 「赤とんぼ」さんをお迎えし、開催する予定です。(詳細は、回覧済み) 楽しいひとときを、一緒に過ごしましょう! 皆さまのご参加を、心よりお待ちしております。



## 「草津市指定ごみ袋引換券」 引き換え期間 終了間近!

お手元にある、草津市の指定ごみ袋(プラスチック・ペットボトル)無料引換券の有効期限は、**R6年9月30日(月)まで**です。10/1(火)になりますと、無効になり、引換できませんので、お気を付けください。\*焼却用ごみ袋販売は、これまで通りです。



## 矢倉やすらぎ学級 第2講座「健康体操」

6/26(水):矢倉やすらぎ学級 第2講座では、健康運動指導士の中原今日子先生をお迎えし、「座ってできる健康体操」について教わりました。(参加者:52名)

①気軽に! ②頑張らず! ③楽しく! 体を動かす方法を、先生の楽しいトークとともに学びました。

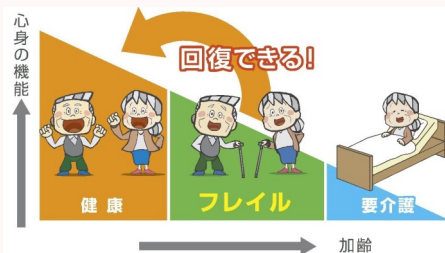
小さなことでも、毎日続けることで習慣になり、フレイルの予防にもなります。

「何より、長く生きるためには、自分の体に興味を持って、楽しく続けることが大切です」と、教えていただきました。

※**フレイル**とは、「健康」と「要介護」の中間にある状態のこと。高齢者の多くは、急に要介護状態になるのではなく、徐々に身体的機能や認知機能が低下すると考えられていて、その過程にある段階を「フレイル」と呼ぶ。(右図参照)



指を使って、健康運動



## 矢倉やすらぎ学級 第3講座「カルトナージュを楽しむ」

7/17(水):矢倉やすらぎ学級 第3講座では、植田由美子先生(キャンディーボックス主催)をお迎えし、フランスの伝統工芸である「カルトナージュ」で、「蓋つきの小箱」を作りました。

お互いに、完成した小箱を、笑顔で見せ合う学級生の姿が印象的でした。一人ひとり違った小箱は、大切なものを入れる「宝箱」として、使っていただけたと思います。

※今年の「パリ オリンピック開催」に因んで、「カルトナージュ(美しい布や紙を使って雑貨をデコレーションすること)」を題材にしてみました。物を活かすフランス人と、物を大切にする日本人、なんだか似ていますね♪



完成品の数々



先生から丁寧な手ほどき



オリジナルの作品が完成

## 第1回 なかよし広場 + にこにこレストラン

6/1(土):第1部の「でこぽん」さんによる、「絵本のおはなし会」では、身を乗り出して、熱心に聴いている様子が印象的でした。

第2部の「和風の工作」では、思い思いに絵をかき、骨組みに貼り付け、組み立てていました。糸を結ぶところは、少し苦戦していましたが、完成後は、センター前で早速飛ばしている子たちもいました。

「にこにこレストラン」では、健康推進員さんが作ってくださった、

みんな大好きなカレーを、お父さんやお母さんと一緒に、楽しく食べていました。(参加児童:17名、保護者:12名)

※第2回目は、  
9/7(土)の予定です。  
お楽しみに!



カレーもおいしい♪



楽しいお話♪

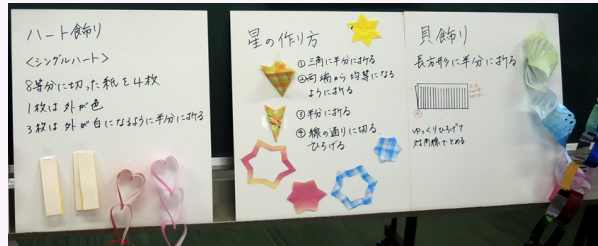


上手に出来たよ♪

## 子育てサロン「よせて！ いいよ！」～七夕～

6/19(水):「七夕」の行事にちなんで、折り紙で作った七夕飾りや、願いを書いた短冊を、笹にこよりで結び、オリジナルの七夕飾りを作りました。

…今月の開催…  
9/25(水)  
10:30~12:00  
「みんなでアート」



いろいろな飾りを作ってみました♪



こんなのできたよ♪

**\*事前申込不要**  
**\*参加費無料**

\*対象: 矢倉学区にお住まいの未就学児と保護者  
\*場所: 矢倉まちづくりセンター  
\*持ち物: 飲み物・タオルなど

(矢倉学区民生委員児童委員協議会、  
矢倉学区社会福祉協議会)

やぐたんからの



《耳より情報》

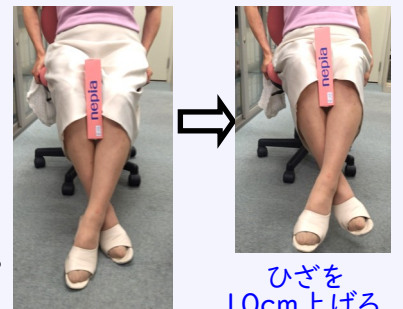
### 「おうちエクササイズ!」 もものトレーニング

《効果》 筋力向上・姿勢改善に効果があります。

《方法》 ①座面を持って座り、箱ティッシュなどをひざの間に挟み、足首をクロスする。  
②この状態で、ひざを10cmほど、息を吐きながら上げ、息を吸いながら戻す。

※反対足も同様に。脚の上げ下げを1セットとして、10セット行いましょう。

(スポーツ庁「女性スポーツ推進事業」より)



ひざを10cm上げる

## 活動サークルの紹介

### 「ジャンボクラブ」 NPO法人 生命の貯蓄体操

いのち

「人生100年時代」を迎えたとはいえ、現実には永年の日常習慣で、アンバランスな身体の動かし方やストレスで、様々な症状を抱えている方々も多くおられます。

当クラブでは「生命の貯蓄体操」という、東洋医学の「丹田呼吸法」を使って、免疫力を高め、筋肉を柔軟にして、毛細血管の血流を良くするために考えられた体操をしていて、どなたにでも簡単に出来ます。

日常の健康づくりに、ぜひ一度、体験にお越しください。

※練習日: 毎週火曜日 13:30~15:30 (1F和室) 連絡先: 090-3948-1158 (手原)



## 活動サークルの紹介

### 「おとこの出番」

当会は、サークル発足後20年という長い歴史を持ち、当初は会員数25名で、希望者も多く、活発に活動していました。

現在は、高齢化により会員数も減少し、14名で頑張っています。

例会は、原則として毎月第3土曜日の午前中、2階大会議室で開催。

毎年1月に、年間の行事検討会を開催し、会員個人個人が、やりたいこと、お世話出来ることなどを提案し、行事内容を決めています。(例えば、料理教室、グラウンドゴルフ、工場見学会、福祉の話、室内ゲーム、本の読み聞かせなど、多種多様な行事を実施)

\*「ウォーキング関係の行事」は、昨今の体力と相談しながら、少なめに実施しています。

※ご入会希望の方は、お近くのメンバーに気軽にお声がけください。一緒に楽しみましょう!



2023年 忘年会にて

# ばあばの台所

この時期「暑い!」と言わないようにしようと思うけど、つい口をついて出てしまいますよね(笑)...というわけで、夏の暑さに負けない、楽しいお料理を考えました。レンジであっ!という間に出来ちゃう「とん平焼き」と「マグカップケーキ」です! お子さんと一緒に作ってみてね♪



## 【レンジDEとん平焼き】こんなに簡単でいいの? 失敗なしのレシピです!

### ◎材料(1人分)

- 豚肉 . . . . . 適量
- きゃべつ . . . . . 1枚
- もやし . . . . . 1/4袋
- 卵 . . . . . 1個
- 塩コショウ . . . 少々
- ソース、マヨネーズ

### ◎作り方

- ① 平皿にラップを敷き、溶き卵を円状に流し入れる。
  - ② ①に、キャベツ・もやし・豚肉をのせる。
  - ③ 塩コショウをし、ふんわりとラップをかけて、レンジで3分。
  - ④ 上のラップを外し、下のラップごと、2つに折りたたむ。
  - ⑤ ソースとマヨネーズをかける。
- ※お好みで、ねぎ・青のり・かつお節を散らす。



## 【マグカップケーキ】たった90秒で出来ちゃうケーキです!

### ◎材料(1個分)

- ホットケーキミックス . . . 大さじ3
- ココアパウダー . . . . . 大さじ1
- 牛乳 . . . . . 大さじ3
- 砂糖 . . . . . 小さじ1
- サラダ油 . . . . . 小さじ1
- ホイップクリーム(飾り用) . 適量
- 果物(缶詰・飾り用) . . . . . 適量

### ◎作り方

- ① 材料を、カップに入れてよく混ぜる。
- ② ラップをしなくて、レンジで90秒。
- ③ 表面が冷めたら、クリームや果物を自由にトッピング。

※小さめのマグカップなどで試してね!  
<2個:3分 3個:4分30秒>



2024年 9月

# やぐらのカレンダー



※都合により、開催が中止・変更になる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
1	2 10:00~ くさつシェイクアウト 2024 高穂中/職場体験	3 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	4 13:30~ 憩 喫茶「憩」馬池町 19:30~ 人権フォーラム	5 10:00~ 憩 喫茶「憩」東室木 10:00~ みらい通信会議	6 19:30~ 町会長委員会	7 10:00~ なかよし広場+ にこにこレストラン 19:30~ ふれあいまつり(実)
8	9	10 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	11 13:30~ やすらぎ学級	12 9:30~ 記憶絵ウオーク	13 10:00~ みらい通信会議	14 10:00~ 高齢者のつどい 13:00~ 卓球
15	16 敬老の日	17 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	18	19 10:00~ 憩 喫茶「憩」東室木 19:00~ 市長とトーク	20	21 9:30~ 朝カフェ 13:30~ 生涯学習大学
22 秋分の日	23 振替休日	24 10:00~ 憩 喫茶「憩」矢倉町 11:00~ 喫茶「憩」大塚団地	25 10:30~ 子育てサロン	26	27	28 13:00~ 卓球
29	30 草津市指定ごみ袋 引換券 有効期限	1	2	3	4	5