

## 「元気一番!!ひろめ隊」通信

### いきいきプラザまつり

今年の「いきいきプラザまつり」は府中市制施行70周年記念事業として令和6年7月13日に開催されました。「なつまつりだヨ! 全員集合」をスローガンに大人から子どもまで楽しめるイベントやコーナーが盛りだくさんでした。園児や卒園生、保護者の方、いきプラに通う方など多くの方が来場されて大盛況のうちに無事終了しました。当日お手伝いをいただいたひろめ隊の皆さん、お疲れ様でした。

#### オープニング



ひばピーとふちゆう体操だ



元気一番!!ふちゆう体操  
イメージキャラクター  
ひばピー

#### 総合受付



本の無料配布もしています

#### 試食コーナー



バナナ蒸しパン大好評



#### 握力測定コーナー



ぐっと握ってください



力を入れてね!

#### 血管年齢・骨健康度測定



血管年齢が気になります



骨は健康かな



大盛況です



入るかな

#### 輪投げ



はい!ねらって!

#### みんなの写真を展示会



Fuchu 70th Anniversary

歴史が息づく。  
未来が芽吹く。



## ひろめ隊連絡会

令和5年度の「ひろめ隊連絡会」が3月24日に開催されました。当日はセンター長の挨拶に始まり、新規ひろめ隊の紹介、いきいきプラザからのお知らせが行われたあと、理学療法士による「腰痛予防講座」が行われ、腰痛についての解説、タオルを使っての腰痛予防体操の実施、腰に効果のある各種運動指導が行われ、ひろめ隊の皆さんの腰回りもほぐれたことと思います。また最後には腰痛の種類によって温めるか冷やすかの説明などもあり、日頃の腰痛予防や対策を行うにあたり大変参考になる講座となりました。また今回は地域活動についての紹介も行われ、各地の「地域包括支援センター」から7名の職員に参加していただき、活動内容の紹介、募集状況などの説明をしていただきました。現在も多くのひろめ隊の方々に各地で活動していただいておりますが、これを機会により多くの方に地域活動への参加をお願いしたいと思います。



## 運動普及員連絡会

「運動普及員」連絡会が2月18日に開催されました。当日はセンターからのお知らせ、情報交換会のあと、リクレーション活動として谷保天満宮までのウォーキングと観梅イベントが行われました。早速2組に分かれてそれぞれの組ごとに谷保天満宮を目指して出発し、会話をしながらの散策を楽しみました。谷保天満宮の梅林もちょうど見ごろを迎えており、観梅のあと集合写真を撮って解散となりました。参加していただいた運動普及員の皆さん、お疲れさまでした。



## 運動普及員・文化交流普及員合同連絡会

毎年「運動普及員」と「文化交流普及員」の連絡会は、年度末にそれぞれ個別に行われておりましたが、今回初めての試みとして双方の普及員同士の交流を深めることを目的として、合同での連絡会が7月7日に開催されました。各グループの活動内容紹介、アンケート内容についての紹介・解説のあと、4グループに分かれて情報交換会が行われました。続いて「いきぶらカフェ」体験として、「うたをたのしむ」という内容で、文化交流普及員の指導のもと開催されました。年代別に選曲された歌の解説のあとそれぞれの歌を全員で合唱し、思い出たっぷりの楽しい時間を過ごすことができました。「いきぶらカフェ」は毎月色々なメニューが文化交流普及員の指導によりサロンで開催されておりますので、皆さんも参加されてみてはいかがでしょうか。



## 防災訓練が行われました

ひろめ隊の皆さんも日頃から防災について意識されていると思いますが、いきいきプラザでも年2回防災訓練が実施されています。春季の防災訓練は3月11日に行われ、ひろめ隊からも3名の方に参加していただきました。当日は訓練警報のあと災害状況・避難経路などの確認後、中庭までの避難訓練が行われました。また今回から避難時に使用するヘルメットが、組立て式のものにリニューアルされました。普段はコンパクトにたたまれて各教室に保管されていますが、緊急の際はストッパーを外して両サイドを押すと瞬時にヘルメットに組みあがり、被ると頭とともに肩回りも保護される優れたものです。写真をご参照ください。秋季の防災訓練は9月2日に予定されておりますので、皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

