

ころ自治会だより

ころ団地の皆さまいかがお過ごしですか？

1. “ラジオ体操” 一緒にどうですか？

早朝のラジオ体操は、心身をさわやかな目覚めに導き、身体を動かすことで、新しい一日への準備を整え、健康管理にも一役買います。ラジオ体操の効果は、**血行促進、肩こり改善、消化器官の働きを促進、腰痛予防、ストレス軽減、姿勢の改善**など、様々です。（下表をご参照ください。）

また、早朝の澄んだ空気の中。気持ちの良い時間に**自然を感じて深呼吸**できることは、とても気持ちがよいことです。写真をご覧ください。第二公園から見える空も、毎日表情が違います。



動き	運動の目的
1 背伸びをする	良い運動姿勢をつくる
2 腕を振って脚を曲げ伸ばす	全身の血行を促進する
3 腕を回す	肩コリや首筋の疲れを取る
4 胸を反らす	胸の圧迫を取り除き、呼吸機能を促進させる
5 体を横に曲げる	背骨を柔軟にする 体の横の筋肉を伸ばして、消化器官の働きを促進する
6 体を前後に曲げる	腰椎部の柔軟性を高めて腰部の圧迫を防ぎ、腰痛を予防する
7 体をねじる	胴体の主要な筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にし、腰部の圧迫を除く
8 腕を上下に伸ばす	全身を緊張させ、素早さと力強さを身につける
9 体を斜め下に曲げ、胸を反らす	おしりから脚の後ろ側の筋肉を伸ばし、腰の圧迫を取り除く 胸部を広げる
10 体を回す	腰の周りの筋肉を伸ばし、圧迫を取り除いて、背骨を柔軟にする
11 両脚で跳ぶ	全身の血行を良くし、体の緊張をときほぐす
12 腕を振って脚を曲げ伸ばす	全身の血行を促進する
13 深呼吸する	体を平常時の状態に戻す



心身ともにリフレッシュできる運動、ラジオ体操を始めませんか？

☆毎日のラジオ体操

[実施場所] ころ第二公園
[実施時間] 午前 6 時30分より実施
※正月三が日と雨天以外が毎日実施！

又、今年は夏休み中、以下の期間伴南小学校にて
ころシニアクラブが中心となり、ラジオ体操を開催します。

☆夏休み期間のラジオ体操

[実施場所] 伴南小学校校庭
[実施期間] 2024年7月24日(水)～8月26日(月) 6時20分～6時50分
(ラジオ体操：午前6時30分～6時40分)

※土曜日、日曜日、8月6日登校日、及びお盆を含む8月10日(土)～18日(日)は休みます。
※雨天中止。



ラジオ体操の様子

虹や朝もやを見ながらのラジオ体操は最高です♪



まめ知識

ラジオ体操は、昭和3年に天皇陛下ご即位の大礼を記念して、当時の逓信省簡易保険局が制定し、日本放送協会の協力を得て「国民保健体操」の名称で国民の健康保持増進を目的として実施したのが最初です。



ラジオ体操のチラシ



ラジオ体操の参加票

2. 七夕まつり開催 (7/7)

人形劇、歌やゲームで親子の笑顔が溢れる



こころ子育て広場「七夕イベント」が7月7日（日）こころ自治会集会所で開催されました。対象は、0歳から未就学児（幼稚園・保育園の年長まで）で、親子20名にご参加いただき、楽しいイベントとなりました。

午前10時に始まり、イベントでは**輪投げ**、**七夕たんざく釣り**、**宝探しゲーム**が行われ、お土産として**お菓子や笹飾り**、**光るペンダント**と多く、お祭りの楽しさが存分に味わえました。

はば・ぼーるさんによる約30分間の**人形劇「赤ずきんちゃん」**があり、歌やゲームも組み込まれ、思い出に残るひとときを過ごしました！約1時間半の中、「楽しいイベントに参加できた」とみなさん喜んでいました。お子様が喜んでくれるイベントです！来年もぜひご参加ください！



楽しかったよ！



3. 防災訓練開催 (7/7)

備えあれば憂いなし！安全な暮らしは地域の力で。

2024年7月7日(日)に今年度1回目の避難訓練が実施されました。

消防法に基づき、伴南学区集会所では年2回以上の避難訓練が義務付けられています。

18名が参加し、安佐南消防署沼田出張所より6名消防士の方が来られ、訓練では火災発生時の迅速な避難手順や消火器の正しい使用方法を学びました。

消火器の使用方法は、「ピン・ポン・パン」と説明がありました！



① **ピン**:ピン(黄色の安全ピン)を上
引っ張り抜きます

② **ポン**:「ポン」とホース先端を上
に引き上げ、消火器本体から外
します。このとき間違えて
レバーを押さえないように注
意します。

③ **パン**:「パン」とレバーを強
く握って、燃えている物に
薬剤を吹きかけます。

防災訓練の様子



実際に
「ピン・ポン・パン」を
やってみました！



4. “思いやりでつくる地域の交通安全”

7月12日(金)に伴南4丁目交差点で**伴南の交通安全協会による見守り活動**が実施されました。この活動は、地域の住民が安全に通勤通学できる環境を整えるための重要な取り組みです。この活動には地域の協力が欠かせません。**住民がボランティアとして参加**し、互いに声をかけ合いながら交通安全の意識を高めています。参加メンバーは「**未来の安全は今の努力から**」との信念で、地域全体の**交通安全を守るために日々奮闘**しています。

見守り活動



いつも
ありがとうございます



見守られています♪



**通勤通学の際には交通ルールを守り、
安全な移動を心がけてください。**