

心豊かに
生涯学習



中之町コミセンだより

第252号

町内会と中学校合同 5回目の防災キャンプ

9月20日（金）夕方から21日（土）の午前中にかけて、中之町下町内会と第二中学校合同の防災キャンプが開催されました。参加者は100名。今年で5回目を迎えるキャンプですが、三原市の危機管理課や町内の防災士さんから災害時の避難のポイントや避難所の開設に伴う実践事例を聞きながら、自分たちでも様々なシュミレーションを行ってみるといった実践的な企画ですが、あいにくの雨模様の2日間でしたが、参加した生徒たちや町内会の皆さんは熱心に訓練に取り組んでおられました。



二中3年生による防災プレゼンテーションも行われました。

食推&料理同好会 美味しく食べて健康生活

9月11日（水）コミセンの自主講座「料理同好会」の定例会に、三原市食生活改善推進員協議会（以下、食推）の4名の推進員が指導に訪れました。食推では、様々な機会を捉えて「食を通しての健康生活」を身に着ける取り組みを進めておられますが、コミセンや公民館で行われている料理講座（教室）などにも積極的に関わっていくこともその一つだそうです。

当日のメニューは「パーティだよ全員集合！」というタイトルがいたレシピで、パーティずしと元気サラダ、豆苗スープ、ミルクゼリーというもの。「食推の指導では“減塩”は押さえ処で薄味という評判ですが、調味料の組み合わせなどでしっかりとした味付けも出来ます。又、一品だけはパンチの利いたソースを添えると食が進みますよ」と講師の皆さん。「普段、適当に味付けしていると濃いめの方に振れているのよね。気をつけなくちゃ・・・。」「時々、食推のメンバーに指導を受けながら、健康な料理を作る講座でこれからも頑張ろう！」と、反省会では積極的な意見が沢山でした。



消防(避難)訓練を開催



9月5日（木）午後、コミセンで消防（避難）訓練を行いました。参加は「卓球」「クラフトテープで小物作り」の2講座29名。

1階調理実習室から出火したと想定した避難訓練に始まり、消火器の使い方、設置位置の確認などをみんなで話し合いながら、短い時間でしたが内容の濃い訓練となりました。訓練時、避難のワンポイントとして指導しているのは下記の「お・は・し・も」。皆さんも覚えて下さいね。

【避難中のワンポイント】

お・は・し・も

お＝押し合い、へし合いしない
は＝走らない（焦って転ぶ）
し＝余計なことを喋ってないで
逃げることに専念
も＝「あっ！忘れ物。
でも取りに戻っちゃ駄目」

避難中のポイント4点

お・は・し・も

お（押さない）

は（走らない）

し（喋らない）

も（戻らない）

【コミセンの新しい講座の紹介です】 「グローブ空手」の皆さん



写真は8月に開講した「グローブ空手」の皆さんです。グローブ空手と言っても馴染みがない人が多いと思いますが、関西を中心に広がって来たフル・コンタクト系のスポーツで、キック・ボクシングに近いようです。ただ、伝統派空手・テコンドー・少林寺拳法などからも幅広く参加されているようで、「綜合格闘技」という色彩を強く持っています。スローガンは「一歩前に入る勇氣」「いじめ、しない、させない、許さない」と、ただ強くなるだけではなく、弱者にこそ目と気を配ることの出来る人間の育成を目標に置かれているそうです。

安全性を考慮してヘッド・ギアなどを着用しての練習で、「大人から子どもまで楽しめるスポーツとして広げていきたいです」と講師の平方雅章さん。毎週木曜日の夜7時からコミセン2階で開催中。ストレス解消や体力・精神力の向上にも最適ですよ♪