

みくら

お知らせ版

令和6年4月1日発行 第407号

発行：大瀬川活性化会議

事務局：花巻市石鳥谷町大瀬川 10-45-2（大瀬川振興センター内）

電話／FAX 45-6472



春に向かって元気体操

くずまる大学閉講

2月28日くずまる大学は閉講式にあわせて健康講座を開催し23名（男性15名、女性8名）が参加しました。晴山^{みつら}弥子さん（長寿福祉課）を講師に、冬の間凝り固まった身体をほぐしながら、ストレッチ7秒ルール、手の筋肉量をみると身体全体の筋肉量がわかること、筋肉とタンパク質のお話を聞きました。また、咀嚼チェックガム（キシリトールガム）を1分間噛んで、ガムの色の変化で噛む力をチェック。歯の模型を使った正しい歯磨きの方法など、お口の健康の大切さも学びました。



玄関に手すりを設置

大瀬川活性化会議では振興センターの玄関入り口のスロープと階段、玄関に入って靴脱ぎ場に手すりを設置しました。

座椅子を揃えました

改善センターには和室用肘掛け座椅子を20脚導入しましたのでご利用ください。



大瀬川活性化会議からのお知らせ

○令和6年度大瀬川活性化会議通常総会

4月18日（木）18：30 大瀬川振興センター

○人事

事務局員の伊藤真貴子さんが3月31日をもって退職しました。

4月1日付で松岡美亜子さんが新しく採用になりました。
どうぞよろしくお願いします。



施設の使用について

4月から施設の鍵ボックスの暗証番号が新しくなっています（4月～6月）。事前にご確認ください。お問い合わせは下記までお願いします。

大瀬川活性化会議事務局 電話0198-45-6472

（受付時間 平日8：30～17：15）



一年間の思い出を プレゼント 世代間交流事業

くすまる大学と大瀬川地区子供育成会との世代間交流事業の記録を綴ったアルバム「IMOらぼだいあい」を、3月17日子供育成会に贈りました。

畑作り作業から芋苗の植え付け、芋掘り、焼き芋までの様子を撮りためたものです。令和4年度はその殆どがマスク姿で、せっかくの集合写真も顔の表情がわかりませんでした。令和5年度はようやく顔がわかる写真を撮影できました。参加されたみなさんの記念になったなら幸いです。

こぼれぼなし

みつくら3月15日号でエコーくすまるの解散が伝えられましたが、先日、元メンバーが集まる機会があり、こんな話題になりました。

「コーラスにとらわれないで、もっと気軽に歌うことを楽しむ会があったらいいね。歌声サークルみたいに楽しめたらいいなと思ってギターを少し練習したの。女性だけでなく男性も一緒に、楽器が得意な人もいたらいいね・・・♪」「歌うことはストレス発散になるし、健康にもいい。集まったらいろんな話も聞けるんじゃない？」などなど。

いい考えじゃありませんか？

救急車の適正利用について

救急搬送の現状について・・・

令和5年、当市消防本部の救急出場件数は4,700件を超えており、前年と比較すると約300件増加しています。その中には、「**救急車で行けば早く診てもらえる**」、「**タクシーだとお金がかかる**」などの理由で、緊急性のない※軽症者が42%も含まれています。全国的にも、このような緊急性のない傷病者からの通報が社会問題となっています。そのため、本当に救急車を必要とする傷病者の元への到着が遅れている現状です。

通常、119番の救急要請を受けると、近くの消防署の救急車が出動しますが、その救急車が出動している場合は、遠い場所から救急車が出動することになり到着に時間を要することがあります。

緊急性がなくご自身で病院に行ける場合は、自家用車やタクシーを利用するなど救急車の適正利用にご協力ください。

ただし、突然の頭痛や胸痛・ろれつが回らない・手足に力が入らないなど、普段と様子が違う場合は、**迷わずに119番通報**をしてください。

※軽症者…入院等を必要としないもの。

その119番
本当に緊急ですか？



救急車は
地域の限られた救急資源



出典：総務省消防庁

お問い合わせ 花巻北消防署

電話番号 45-2119