



# まいたうん久松台

発行：福山市久松台交流館  
福山市久松台2-1-1  
(電話 921-7372)

2024年(令和6年)  
11月1日

メールアドレス  
hisamatsudai-krk@city.  
fukuyama.hiroshima.jp

# 484

## 福山市総合防災訓練 11月24日(日) 久松台学区 全町内で参加



### 【訓練の流れ】9:00~10:30

●9時00分「南海トラフ地震 M9.1」が発生 市内最大震度6強 津波警報発令  
※合図「地震発生を知らせる緊急地震速報」

#### 受信方法

- ・緊急速報メール(※市内にいる方の携帯電話等へ一斉送信)
- ・市メール配信サービス(※登録者のみ)
- ・防災行政無線

身を守るための行動



#### ①マイタイムライン防災身を守るための「3つの安全行動」【自助】

- ・家族等安全であるなら「黄色いハンカチ掲示」

#### ②地震避難場所(安全な広い場所)へ避難【自助】

- ・一次避難場所に避難(各町内会で指定の避難場所へ)(避難場所については町内ごとに別紙を配付します)
- ・二次避難場所(避難所)に避難(区長・ブロック長判断)  
(住宅・家族が安全ならば避難することはしなくてよい)

- ・各町内会対策本部 設置

#### ③学区対策本部 設置(久松台倶楽部 9時30分)各町内の(会長、交通部、衛生部、福祉部、子ども部)と学区事務局、行職の会地域防災担当が参集

- ・二次避難場所 久松台小学校グラウンド等、避難行動要支援者は久松台小学校体育館

### 久松台学区まちづくり交流委員会町内別研修会

今年は、久松台小学校体育館で、防災講演会および災害避難グッズの展示会・体験等を行います。防災訓練後に、久松台小学校体育館での研修会になります。多くの方のご参加をお待ちしています。

とき 11月24日(日) 避難訓練後に開催  
(10:30~12:00 予定)

ところ 久松台小学校体育館

テーマ 防災講演会「能登半島地震被災者支援活動を通じて」

講師 福山市保健師 鯖江 佳子 さん

体験訓練(講演会終了後)

- ①AED講習会(北消防署職員による)
- ②避難所で使用する簡易テントや段ボールベッドの体験
- ③非常食の試食

### 第48回「認知症?それがどうした!」学習会

とき 11月10日(日) 13:15~15:00

ところ 久松台交流館会議室

テーマ 介護保険認定調査で見る今どきの家族観

講師 介護福祉士と歩む会代表 廣山初枝さん

生演奏と歌 ピアノ 山口玲子さん(宮の前)

歌 桑田昭子さん

定員 30人

主催 久松台学区町内会連合会福祉部

久松台学区の福祉を高める会

申込み 久松台交流館(921-7372)

※戦後と言われて79年になる。大きく変わったのは家族制度。価値観の多様化に加え、情報化社会も加速し高齢者には住みにくい世の中になった。家族の在り方について考える。生演奏は昭和の歌を中心に。

### 防災の備え・防災食の作り方 (久松台学区社会教育活動事業)

とき 11月15日(金) 13:00~15:00  
**(11月8日(金)より日程変更になりました)**

ところ 久松台交流館会議室

テーマ 仮称「防災の備えを詳しく知ろう」

「災害時のごはんを作ってみよう」

講師 防災士 佐藤 千代子 さん

定員 20人

持参物 タオル

申込み 久松台交流館(921-7372)

※地震や台風など自然災害が、度々発生しています。どんな備えをしておけばいいか、参考になります。防災食の試食会も行いますので奮ってご参加ください。

### 正月行事(しめ縄づくり)のお知らせ

交流館で行っている正月前の「しめ縄づくり」を、昨年度同様に今年も次のように実施します。

◎しめ縄づくりの材料については、申込まれた方に配布します。

申込み 久松台交流館

(交流館に直接来ていただいたの申込みになります)

材料費 100円

申込み開始 11月15日(金)から

締め切り日 12月14日(土)



自宅で製作できない方は、製作日を設けます。  
(午前の部と午後の部に分け、定員を各20人まで)  
交流館で製作希望の方は、申込み時にお知らせください。定員に達した場合は、ご自宅での製作になります。

◎交流館で講師を招いての製作日

12月24日(火) 10:00~12:00, 13:30~15:30

12月25日(水) 10:00~12:00

11月の予定

- 11/ 1(金) 城北中学校文化祭
11/ 2(土) 城北中学校体育祭
11/ 2(土) 久松台学区文化祭(展示)
11/ 3(日) 久松台学区文化祭(ステージ)
11/ 8(金) さんらんぼ学級
11/ 9(土) ふれあい喫茶
11/10(日) 認知症学習会
11/15(金) あいさつ運動強化日
11/15(金) 防災講演会(社会教育活動事業)
11/16(土) 久松台小学校音楽発表会
11/22(金) おもちゃサロン
11/24(日) 福山市総合防災訓練(学区防災訓練)
11/24(日) 久松台学区まちづくり交流会

12月の予定

- 12/15(日) 子ども文庫クリスマスコンサート
12/16(月) あいさつ運動強化日
12/20(金) おもちゃサロンクリスマスコンサート
12/23(月) 小・中学校終業式
12/24(火) 25(水) しめ縄づくり

健康体操の日程(11月)

とき 6日(水) 13日(水) 男性 20日(水) 27日(水)
時間 10:00~
場所 久松台交流館会議室



やったぜ!久松台チーム(福山市グラウンドゴルフ大会)

9月27日(金)に福山市加茂GG場で行われた福山市老人クラブ連合会主催のGG(グラウンドゴルフ)大会団体戦で久松台チーム(新居詢子さん・濱畑清市さん・藤井時子さん・中根義明さん・山中政さん・山中恵美子さん)が優勝しました。

18チームの頂点となり、10月24日に三原市北方GG場で行われる広島県老人クラブ連合会理事長杯に、福山市老人クラブ連合会代表として参加しました。(福山市老人クラブ連合会)

全国大会で優勝

久松台交流館や久松台倶楽部で毎週土曜日に練習しているサークル「空手クラブ」が全国大会(個人戦)へ出場して、優勝しました。

おめでとうございます。
※優勝者は、向本 葵くん(久松台小2年)

※大会名と種目
第2回芦原会館全日本サバキトーナメント 型の部

※時と場所
8月24日(土)25日(日)
愛媛県武道館にて



お困りごと(相続・遺言)の無料相談

とき 11月21日(木) 13:00~17:00
<相談時間 約55分で3組>
ところ 久松台交流館和室
相談受付 佐藤 稔さん(久松台町内会長)
予約要(前日の18時まで)
☎(080-1908-9906)
FAX(050-3094-8572)

久松台学区歩こう会

とき 11月4日(振替休日)(雨天決行)
行き先 バスハイク 備北丘陵公園/小奴可リンゴ園
※ 体温は各自で測定・マスク使用励行をお願いします。
集合 久松台交流館下バス停 8時10分
向陽町福祉会館 8時15分
\*参加する人は遅れないように指定場所に集合してください。

<12月の予定>

とき 12月20日(金) 明王院・草戸稲荷(雨天中止)
連絡 信時(090-4148-4094)

伝言板

子ども文庫より

毎週土曜日10時から12時まで本の貸し出しをしています。約4千冊の本がありま

☆とき 毎週土曜日
☆時間 10時~12時
☆場所 交流館会議室



最近、高齢者や小学生を覚える(記憶力・思考力)に麻雀が頭脳スポーツと...
1957年、第一次南極探検隊と遊ぶことでコミュニケーションがとれる...
観劇越冬隊で、徹い観劇ケイションがとれる...
刺繍の合間の娯楽と効果があり、認知症...
して、麻雀が人気で当時の護符防対策になります。
越冬隊長西堀氏が、南極にきてまで麻雀をするの...
かと思われたとのエピソードもあり、昭和の時代、麻雀は飲む(お酒)吸う(タバコ)賭ける(お金)でサラリーマンの娯楽として定着しました。私もその一人でした。麻雀は4人で卓を囲み、36枚の牌(はい)をルールに基づいてあがりの手役(4枚の牌をいかに早く組み立て(複雑、難解です)他の3人の組み立てを破壊する点取りゲーム。運と技量に左右され、勝った負けたで一喜一憂の世界。
ところで、健康麻雀とは「お金を賭けない」「お酒を飲まない」「タバコを吸わない」を合言葉に、健康づくりや仲間づくり、生きがいのづくりを目的としています。
麻雀の効能。①指先を... 使う(脳が活性化)②手役...

健康麻雀はボケ防止 岡本芳治

私は、3年前から久松台交流館の団塊の会(会員に誘われ麻雀を復活し、また同好クラブと合わせ週2~3回はしています。夢は、麻雀の種目がある「ねんりんピック(高齢者の団体)に出場し金メダルを取ることに笑)。このように年寄りから子どもまで楽しんで、脳に良いのが健康麻雀です。
久松台学区の高齢者の皆様、健康麻雀はいかがですか。
次回は、江口清司さんです。