

春季全国火災予防運動 消防演習



3月2日(日)、瀬上自治会、消防局、消防団、市、警察署参加、協力のもと消防演習が実施されました。

瀬上自治会自主防災訓練

- ・地震発生…津波警報発令され住民は、瀬上地区集会所へ避難
- 浦内分団による住民避難広報
- 避難誘導・要援護者の搬送
- ・火災発生…集会所で火災が発生

参加者は、瀬上公園へ避難
浦内分団による消火・延焼防止
避難誘導・要援護者の搬送

瀬上自治会(60名)分駐所、消防団本部
浦内分団、支所、派出所
総勢84名が参加。万が一に備え、連携体制で訓練が行われました。



高齢者の健康づくり講演会

～ピンピン・しゃんしゃん はつらつ生活をめざして～



健康福祉部会では3月18日(火)に新田みずづ先生を講師にお迎えし昨年到现在第2弾として「高齢者の健康づくり講演会」を上甌老人福祉センターで開催しました。参加者75名



全員で笑いながら手拍子とかけ声を入れ「ほーほー ははは えー」

島立ちの集い
地域のみんなで応援しています



3月12日(卒業式前日) 青少年育成部会では、「島立ちの集い」を上甌中学校で開催しました。卒業と同時に島を離れる皆さんに記念品が手渡され、コミ協会長が励ましの言葉を送りました。翌日の卒業式を迎える三名は、お礼と高校生活など島立ちに向けての決意をそれぞれ述べました。

上甌町(H26.3.1 現在)

	人口	男	女	世帯
中甌	525	232	293	304
中野	56	29	27	33
江石	160	76	84	85
平良	270	138	132	166
小島	160	77	83	95
瀬上	174	88	86	103
桑之浦	56	26	30	34
計	1,401	666	735	820

(薩摩川内市統計)

元気に生活するための5つの大事なこと

- ①朝起きたらコップ1杯の水を飲む
- ②発酵食品をたべなさい
- ③1日30分歩きなさい
- ④ゆっくりお話してください
- ⑤おかしなくても笑ってください



*はつらつ生活をめざして

笑うことが健康の秘訣

笑う門には福来たる 笑いは百薬の長
いところでもできる「笑いヨガ」

意識して声を出して大いに笑いましょ
会場は、大きな笑い声に包まれ
楽しく大変充実した時間でした。

草取り作業

環境整備部会では、3月16日(日)、8時半から12時まで部会員と各自治会からの協力者15名で鹿の百合植栽地の草取り作業を行いました。長時間の作業になってしまいましたが、大変お疲れ様でした。