

# アングル

## 災害時の高齢者生活支援に関する講習

7月26日(火)午後1時30分より、鷺宮区民活動センターにおいて53名の参加のもと、日赤東京都支部の指導員3名の方による講習が行われました。まず、先般の東日本大震災避難所の生々しい支援を中心とした講和をしていただきました。避難所における高齢者への対応など、実演を交えながら細かく話していただき、押しつけではない心の癒しになる接し方を学びました。

昔は「地震だ、火を消せ!!」が合言葉でしたが、今は先ず自分の身を守るが一番です。つまり、自助、共助、公助ということになります。いざという時には、常日頃の向こう三軒両隣がいかにか大切か、ということではないでしょうか。

また、三日分の水と食料を準備しておく必要がある、とよく言われています。そして、自分の避難所がどこか知っておく必要があります。一人一人が一隅を照らす気持ちが大切ではないでしょうか。

鷺宮区民活動センター運営委員会広報部  
高橋 洋雄



そっと背中をさすってもらいと疲れが取れます

## ♪どうぞよろしく♪

鷺宮区民活動センター管内の中野区職員の人事異動をお知らせします。

### 【転入】

鷺宮すこやか福祉センター所長  
瀬田敏幸さん(区民サービス管理部より)  
鷺宮地域事務所  
兼子晃さん・嶋田美音子さん(上鷺宮地域センターより)

※鷺宮すこやか福祉センター所長  
山下清超さんは、7月1日付けで中野区監査委員(常勤)に就任しました。

# 地域のもよおし情報

※参加費等の記載のないものは無料です。  
明示のないもよおしの申込みは直接、各施設へ。  
定員のあるものは、定員になり次第締め切ります。

鷺宮高齢者福祉センター 若宮3-58-10  
電話:3310-1171 FAX:3310-1172

### ■あおぞらまつり

日時:9月17日(土)午前10時~午後3時  
対象:どなたでも  
内容:模擬店や体験コーナーなど、子どもから大人まで楽しめます。実費が必要なものもあります。

鷺宮地域包括支援センター 若宮3-58-10  
電話:3310-2553 FAX:3310-1172

### ■さぎ草の会「介護家族のストレス軽減をサポートします！」

日時:9月15日(木)、10月20日(木)  
午後1時30分~午後3時30分  
対象:要介護者を持つ家族、関心のある方  
内容:要介護者を持つ家族の悩みや疑問などを傾聴サポーターや鷺宮地域包括支援センター職員を交えて話し合います。  
参加費:200円  
申込方法:電話にて。当日参加も可能。  
問合せ:さぎ草の会代表 前田 電話 3337-0901  
鷺宮地域包括支援センター

鷺宮すこやか福祉センター 鷺宮 3-18-5  
電話:3336-8450 FAX:3330-1340

### ■女性のための健康講座

日時:10月14日(金)午後1時15分~午後3時15分  
対象:中野区在住の18~45歳の女性(先着30人)  
内容:骨粗しょう症と女性の健康づくりについて(骨量測定あり)  
講師:ルカ医院 竹内晃院長  
会場:鷺宮区民活動センター  
申込方法:電話・窓口 9月6日(火)~10月14日(金)  
電子申請 9月6日(火)~10月12日(水)

白鷺高齢者会館 白鷺 2-8-5  
電話・FAX:3223-8938

### ■しらすぎ祭り

日時:10月29日(土)午前10時~午後3時  
対象:どなたでも  
内容:会館講座の学習発表、歌、踊り、フラダンス、子どもたちの空手などの発表、模擬店、手作り手芸作品販売等

## 防災講演会

### 被災地からのメッセージ

日時:9月21日(水)午後1時30分~午後3時30分  
対象:どなたでも  
内容:被災地支援派遣職員の講演  
講師:中井豊氏(前西地域担当副参事)  
会場:鷺宮区民活動センター洋室2号  
◆被災地の現状や現地支援の経験など、生の声をお聞かせください。

★☆☆☆☆  
★ 題字作者 長谷川 昂(こう)氏  
★ 1909年(明治42年)  
★ 千葉県鴨川市生まれ。仏  
★ 像彫刻家。1962年(昭  
★ 和37年)国際美術展グ  
★ ランプリ金メダル受賞。  
★ 代表作は東京湾観音、釜  
★ 石観音等。若宮二丁目  
★ 住で、102歳になる今もご健在です。  
★ 鷺宮地域ニュースは、平成5年1月号  
★ から先生の題字を使用しています。



# 児童館だよ

西中野児童館 白鷺 3-15-5  
電話:3339-9826 FAX:3339-9825

### 《校庭であそぼう》

日時:9月28日(水)、10月19日(水)  
午後3時30分~午後4時30分  
対象:小学生  
内容:スポーツ鬼ごっこ  
会場:西中野小学校校庭  
※帽子・飲み物は自分で準備  
※この時間は児童館では遊べません。



鷺宮児童館 鷺宮 3-40-13  
電話:3337-8430 FAX:3337-8429

### 《ハッピーハロウィン》

日時:10月26日(水)午後3時30分~午後4時45分  
※詳細は次号(10月1日号)をご覧ください。

# 『第35回鷺宮地区まつり』のお知らせ

## あいあい運動会

◆10月16日(日)

◆西中野小学校

☆3キロマラソン出場者募集

鷺宮地区内小学校3年以上の方  
小学生の参加は保護者の承諾が必要  
定員先着100人(参加費無料)



※申込みはいずれも9月5日(月)~15日(木)に鷺宮区民活動センターへ。

※詳細は、次号(10月1日号)でお知らせします。

## あいあいフェスティバル(作品展)

◆10月22日(土)、23日(日)

◆鷺宮区民活動センターとその周辺

☆作品展出展者募集

鷺宮地区内で自主的に創作活動をして  
いるグループまたは個人。希望者多数の  
場合は調整します。



問 鷺宮区民活動センター  
合 鷺宮地区まつり実行委員会事務局  
せ 電話:03-3330-4127 FAX:03-3330-4131



## 集会室抽選日

11月使用分→9月20日(火)  
12月使用分→10月17日(月)  
※抽選会場:鷺宮区民活動センター洋室2号  
※団体登録証をお持ちください。

## 東京税理士会中野支部・地域税金相談

9月8日(木)午後1時~午後4時  
(予約不要)鷺宮区民活動センター洋室1号

## まちの身近な行政・法律手続相談

9月9日(金)午後1時~午後4時  
鷺宮区民活動センター洋室1号/東京行政書士会中野支部

## 鷺宮図書館の9月・10月のお休み

毎木曜日、9月30日(金)、10月28日(金)  
※毎月最終金曜日は管内整理日です。

【地域ニュースの次回発行は10月1日です】