



発行 青森市沖館市民センター
〒030-0002 青森市沖館 1-1-11
TEL 017-761-4161
FAX 017-761-4164



講座レポート

防災講座「あなたの常識もしかして非常識？」
～防災知識棚卸しフェア～ (9/26)



昨年に引き続き、日本赤十字社青森県支部の山野内さんを講師に迎えて防災教室第2弾が開催されました。今年は「おうちの中の安全対策のススメ」とダンボールベッドの組立てという内容でした。講座の前半の講義では次のような事柄が強調されました。

『おうちの中の安全対策のススメ』

家具類の転倒、落下・移動によるケガ約 30～50%

- 転倒、落下する家具対策 ➡ ・向きを変える・重いものは下に収納・落下しそうなものの下で寝ない
 - 割れる家具対策 ➡ ・窓ガラスなどにガラス飛散防止フィルムを貼る・食器の下にマットを敷く
 - 家具を安全な場所に配置 ➡ ・出入り口や廊下には「ものを置かない」
- ※避難する場所は、災害のタイプ（地震・津波・洪水など）によって数箇所（親戚や友人宅も含め）決めておく

後半は3種類のダンボールベッドの組立てに取り組みました。最初はなかなか要領を得なくて困惑していた参加者も、コツがつかめると組立てるスピードも上がりあっという間にベッドが完成しました。災害が発生した時にはどんなダンボールベッドが配布されるかわからないようなので、大変有意義な体験になりました。受講者からは、「分かり易い丁寧な説明だった」「災害の種類に応じた避難場所の



ベッドを組立てる参加者



土台が蛇腹式



楽天製ダンボールベッド

選定等色々と考えさせられる講座だった」「ダンボールベッドの実地体験があり、大変参考になった」等の感想をいただきました。来年度は第3弾の防災教室が開催されます。お楽しみに！！

業務員コーナー

これまでに、こんな講座が開催されました！

担当 井上、黒滝



ぼうしとティペットを編んでみよう

こぎん刺し、漬け物、染色など、津軽の手仕事が好きだという、中村由紀子さん(なか雪主宰)を講師に迎え、今回は、編み物でぼうしとティペット作りに挑戦しました。毛糸は講師が用意したものではなく、受講者自らが好きな色を選んで持参し、自分好みの作品に仕上げていました。「何回もほぐして作ったので愛着がわくと思う！」「自己流だったので基本が知れて良かった。今年の冬が楽しみ！」等の感想が聞かれました。



シニア向けのスマホ教室 2

10月に全3回で開催されたシニア向けのスマホ教室は、春にも開催しましたが、12人の定員(先着順)に40人もの応募があり、定員をはるかに上回ったので、10月の講座は初めて抽選式で受講者を決めました。運よく受講できた参加者の皆さんは、ソフトバンク青森中央店の佐藤暁子さんの指導のもと、熱心に取り組んでいました。

佐藤さんの指導は、フレンドリーで良心的な説明だと今回も大好評でした。来年度も予定しています！

健康教室 ～シニア世代に保健師さんがすすめる健康習慣～ (10/25)

「健康はつくりができる。今がチャンス！行動しよう」。講師が受講者に一番伝えたかったことです。講師は、青森市保健所健康づくり推進課保健師 猪俣麻子さんです。猪俣さんは、保健師として市民の健康づくりの第一線で活躍されています。

講座前半は、青森市の健康状況は全国と比較してどういう状況にあるのかをパワーポイントを使用して丁寧に講義してくれました。令和2年青森県では4人に1人が動脈硬化に起因する疾患（心疾患、脳血管疾患等）で死亡しており、血管の構造や役割、動脈硬化の危険因子や動脈硬化によって起こる病気について詳細に説明した上で、講師は「年齢を増すごとに血管は老化します。老化のスピードを左右するのは日頃の生活習慣です！」と受講者に強い言葉で強調していました。

後半は、「今日からできる！血管いきいき生活」の紹介がありました。
①適正体重を維持しよう②食生活を改善しよう（1日3回、バランス良く適量で、塩分をとり過ぎない、野菜や海藻を多めに、間食は控えめによく噛んで食べる）③定期的に体を動かそう（いつもの生活に+10分の運動）④アルコールは適量で楽しもう⑤禁煙しよう（動脈硬化を進めるたばこ）⑥ストレスをためすぎない⑦歯周病を予防しよう⑧急激な温度変化に注意しよう⑨毎年、健康診査を受け、予防に活かそう



血圧や血管年齢を測定する受講者

受講者からは「自分の血管年齢が非常に高く驚いてしまった。生活習慣を見直して動脈硬化の進行を少しでも遅くしたい」「生活習慣病の恐ろしさを改めて実感しました。動脈硬化の危険因子を少なくするように努力します」「今年は灯油が高いが、室内をできるだけ寒暖差が少なくなるようにしたいと思います」「今日聞いた話を今日から実践するようにします」等の感想をいただきました。



お勧め講座・イベントのご案内！

(12～2月)

「お正月を彩る華やかフラワーアレンジメント」

日時：12月28日（火）
13：00～15：00



募集：18歳以上 15人

講師：フラワーコーディネーター
川口 松子

材料費：3,000円

準備物：花ばさみ・新聞紙・
オアシス1コ

申し込み：詳細は12月1日号広報
をご覧ください

「羊毛でちくちく作るおひなさま」

日時：2月5日・12日（日）
全2回 10：00～12：00

募集：中学生以上 10人

講師：羊毛フェルト作家
村上 真似

教材費：1,000円

準備物：工作用はさみ

申し込み：詳細は1月1日号広報
をご覧ください。



「手軽で華やかなパーティ料理」

日時：2月25日（土）
10：00～13：00

募集：18歳以上 12人

講師：料理研究家・パティシエ
千葉 伸子

材料費：1,800円

準備物：エプロン・三角巾
・ふきん

申し込み：詳細は2月1日号広報
をご覧ください



編集後記

市民センターまつりが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、3年連続で今年も中止となりました。市民の皆様様の学習成果の発表の場を紹介することができませんでした。来年度、市民センターまつりが開催できることを願っています。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F

青森市生涯学習推進員室

TEL 017-734-0164（内線36）

沖館市民センター担当：須藤、横内