

自治会だより (R7年度) 第2号

令和7年度総合防災訓練企画です！

突然の火災や近年多発している地震による大規模災害等の緊急時に備えるため、災害に対する住民の意識向上(自助)と住民同士の助け合い(共助)の観点から災害に対する備えの経験値を継続的に蓄積していきたいと思います。

令和7年度は、北消防署の協力・指導の下に従来から実施している防災(避難)訓練を第一部として、日赤滋賀県支部の協力・指導の下、新たに防災炊出し訓練を第二部として総合防災訓練を企画実施します。

住民の皆さんにこれまで以上に積極的にご参加していただきますよう、お願いします。



第一部 防災避難訓練(従来の避難訓練)

○日時 9月28日(日) AM10:00~11:00

○住戸火災を想定

○訓練内容(予定)

- ①全戸避難訓練…非常ベルと同時に駐車場所
定場所へ各世帯避難
- ②避難誘導…各階班長が誘導
- ③安否確認…Googleフォームorペーパー及び
避難場所を確認
- ④消火訓練…前庭で模擬訓練
- ⑤各階消火設備…各階の消火ホース及び消火器
の確認 位置等の確認

第二部 防災炊出し訓練

○日時 12月14日(日) AM9:00~12:00

○大規模地震発生時を想定

○訓練内容(予定)

- ・避難状況下でレックス自治会として炊出しを実施する場合、どれだけの食材でどのような機材が必要で確保できているかを確認。
- ・できるだけ事前調理等はせず、訓練当日のその場で調理する。⇒非常用の米炊き等
- ・水の使用は、受水槽タンクから水を直送するなど、災害時を想定。
- ・事前に住民周知を行い、出来上がった料理は、原則としてその場で提供する。
- ・調理の空き時間を利用して、日赤指導員から防災研修や備品の動作確認を行う。

アンガーマネジメント

副会長 青山学

連日の猛暑、ついイライラしがちですが、先日の吉身会館でアンガーマネジメントの研修に参加していただきましたので、その要点を簡単に伝えたいと思います。

「怒り」は「第二次感情」と言われ、「怒り」は「第一次感情」と言われ、心配などから積み重なると、水が心コップからあふれるように一瞬にして噴き出します。

自分のコップの大きさを知っておくこと、整理ができておかないと、気持ちが整わず、怒る前に「6秒」数える。そして、怒る前に「6秒」数える。少し考えてみる。考える際に必要となこととして、予め、「許せる」と「まあ許せること」「許せないこと」を決めておく。

その上で、許せないと判断し、怒る時は、「怒り」の度合いを考え、怒ると、「怒り」を10段階または大中小と、レベル分けしてみる。レベル分けの際に必要なこととして、予め、自分で考えておく。例えば、講師の方々は、「自分の子供が殺される」ことを想定。

今、自分が感じている「怒り」は子供が殺されたとしたら感じる怒りと同じで、無理に「怒り」を抑え込まず、感情を爆発させず、怒って「怒り」を爆発させる前に先ずは、6秒、ゆっくり一呼吸！

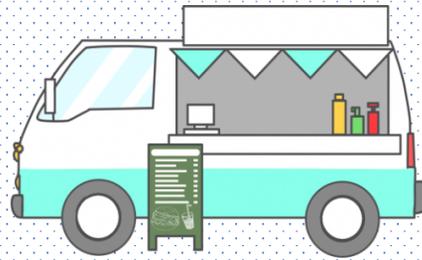
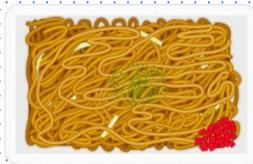




恒例 レックス祭り

11月2日(日) 開催します!!

実行委員会で企画
後日、詳細をお知らせします
皆さんご参加よろしくお願いします



R7 これまでの自治会活動です

春祭り(馬路石邊神社御神輿巡行) 5月5日

晴天の下、馬路石邊神社の春の大祭が行われました。今年、レックスから3人の神輿担ぎ手が参加し、吉身地域一円を練り歩きました。各所の御旅所では、工夫を凝らして接待がありました。レックスでも恒例の心を込めたおもてなしで、神輿、豊年踊りの皆さんに大好評でした。



心と心をつなぐあいさつ運動

7月1日~18日まで、守山市青少年育成市民会議の取組の趣旨に賛同して、「心と心をつなぐあいさつ運動」に参加しました。期間を問わず毎日子どもたちの安全を見守っておられるスクールガードさんたちと一緒に、登校する小学生や中学生に“おはよう！”と声をかけました。

守山市の次代を託す青少年が、心身ともに健やかに成長することは市民すべての願いです。青少年の健全な成長を願って実施する「あいさつ運動」は、家庭、学校、地域が一体となって取り組まなければなりません。あいさつが子どもたちの登校時等に交わされることで、地域社会の人間関係やコミュニケーションが深まるとともに登校時における交通マナーの向上を図ることを願って実施します。 守山市青少年育成市民会議

ラジオ体操

今年も子ども会と一緒にラジオ体操を実施しています。8月29日(金)まで 7時15分~どなたでもご参加ください!

見守り支え合い活動

自治会では、ご高齢のひとり暮らしの方やご高齢者のみの世帯の方などへ見守り支え合い活動を行っています。

何らかの緊急事態の際に、声を掛け合い支援ができるよう、定期的な安否の確認や日頃の交流が大切です。

自治会役員、民生委員、福祉協力員が訪問させていただきます。

花の街角づくり事業

6月6日、守山市から提供された花苗を子ども会と一緒に花壇に植えました。サルビア、マリーゴールド、ペゴニア、ペチュニアで各20本きれいに植えられ、色どりも鮮やかです



ごみ集積所立会啓発

7月2日に守山市職員とともに、ごみ集積所で啓発活動をしました。当日は、破碎ごみの日。44袋が出されていましたが、全て記名でした。残念なことに1袋だけ、適切でないごみ(ライター)があり、収集されませんでした。

👉ごみ出しは、排出者の責任です。
ルールを守りましょう!

🔍 守山市ごみ分別辞典「ごみサク」で検索

公園清掃

ラジオ体操初日に、子ども会と自治会とで吉身町公園の清掃(草ひき)をしました。暑い中、お疲れ様でした。

