

厚別西まちづくりセンター

だより 第8号

厚別西まちづくりセンター 2007年12月発行

(厚別西2条3丁目8-31 ☎891-4555)

第8回まちづくり会議開催

- 災害図上訓練(D I G)を行いました -

11月10日(土)午前9時30分から厚別西会館で「第8回厚別西地区まちづくり会議」として「D I G」を実施しました。会議には、様々な地域活動に取り組む42団体の59名が参加。応援に駆けつけた区役所職員も含め70名ほどの人のにぎわいました。

今回実施した「D I G」は、英語のDisaster(災害)Imagination(想像)Game(ゲーム)の頭文字で、「災害図上訓練」または「災害イマジネーション・ゲーム」と呼ばれています。大きなサイズの地域の地図を囲み、地震が起きた時のことを思い浮かべて防災対策を考えるもので、ここ数年、市内各地で行われるようになってきています。

講師には、3月の講演会に引き続き、D I Gの普及に精力的に取り組んでいる北海道教育大学札幌校の佐々木貴子准教授に来ていただきました。

グループに分かれてのワークショップでは、『地震発生直後に、あなたは何をしますか?』『避難することになったら、家で何をしていきますか?』『避難所に持つ



巧みな進行で時間を感じさせない
佐々木先生

ていくものは?』などの具体的な質問の答えを書き出し、グループ内で整理し話し合いました。持って行くものとして、現金・携帯電話・薬などとともに位牌・ペットといった答も…。あなたなら何を持っていますか?

また、地図に自宅・避難場所・コンビニ・危険箇所・病院などをチェックし、助けが必要な人の有無や避難経路を考え、意見交

【裏面につづきます】



一つの地図に皆で書き込み

換しました。自宅周辺のことなので、思わず身を乗り出したり、ペンを持つ手がぶつかりそうになったりと、会場は熱気ムンムン。このほか、防災に関して知りたいことや要望等も数多く出され、あっという間に終了の時間を迎えました。

地域健康教室

- 話題のメタボについて -

11月27日(火)午前10時30分から厚別西会館で「地域健康教室」が開催されました。講師をお願いした勤医協もみじ台内科診療所の入宇多能順(いりうたよしより)先生から、「知っていますか、メタボリックシンドローム!？」というテーマでお話をいただきました。最近の話題のテーマということもあり、約100の方が熱心に耳

を傾けました。難しい医学用語もありましたが、メタボの診断基準が日本だけ違うことや、コレステロールの役割や血圧の測り方などを、時折参加者の笑いを誘いながら分かりやすく説明していただきました。



健康への関心の高さを感じさせる会場

最後に、メタボにならないためには、『今日以上に体重を増やさないことを目標に』『特別の食べ物や機械に手を出のではなく、普段の生活の中で少し運動時間を増やそう心がけて欲しい』とのアドバイスがあり、会場の皆さんから大きな拍手が送られました。

まちセン所長から一言

D I Gで出された内容は、区役所の協力を得て整理中です。後ほど参加者の皆さんにお返ししたいと思います。・・・が、内容が多いもので、もうしばらくお待ち下さい。

健康教室で、メタボの判断基準の一つ腹囲は、男が85cm以上、女が90cm以上だそうです。どうして女の方が大きいのか？男が100cm位でも良さそうなのに。それなら、私も対象外・・・。(北原)

*この「たより」は、各町内会のご協力により回覧していただいております。