

防災研修会が開催されました

7月6日(土)、コミュニティセンターにおいて、若槻地区防災研修会が開催され、本部訓練と研修会を実施しました。

【本部設置訓練・情報伝達訓練】

若槻地区災害対策本部をコミュニティセンター三登山ホールに設置。本部員が参集し、各区の公民館等との間で、無線機による通信訓練と感度状況の確認を行いました。また併せて、自主防災会ごとに想定した被災状況を報告書にまとめ、本部に提出する訓練を実施しました。

【研修会】

2014年11月22日(土)22時に発生した「神城断層地震」。最も被害が大きかった白馬村では、全壊住家42棟、そして26人が下敷きになりましたが、全員が救出され死者はゼロでした。ほとんどが、住民が迅速に協力し合い倒壊家屋から救出を行ったもので、公設消防の救出は2件のみでした。

今回の研修では、当時の住民同士の助け合いの様子や、区長の行動などを、白馬村で制作された記録誌と映像を確認することにより検証しました。

そして、防災訓練に倒壊建物からの救出訓練を取り入れている上野区の事例報告後、消防団の協力による倒壊家屋からの救出訓練、分署の指導による心肺蘇生法について研修参加者も実技体験を行いました。

住民のつながりの重要性や自主防災会の役割を、防災関係者が学ぶことができた研修会となりました。
(自主防災会連絡協議会)



健康食講座

7月4日(木)若槻食生活改善推進協議会の皆様の協力のもと、健康食講座を開催しました。



まずは管理栄養師さんによる「短鎖脂肪酸※」のお話を伺って、どうやって増やせばいいのか?どんな物を沢山摂ればいいのか?というとても大事な話を聞くことが出来ました。その後場所を変えて調理室で調理をしました。

コロナの関係上その場で一緒に食べる事は出来ませんでしたが「みょうがごはん、えのきとおから入りハンバーグ、ブロッコリーとナッツのヨーグルト和え」と食物繊維たっぷりのメニューを作ることが出来ました。

いくつかのグループに分かれておいしい料理を完成させる事ができ、作った物は各自持ち帰りご家族にも食べていただきました。

※「短鎖脂肪酸」とは乳製品やバターなどに多く含まれ、ダイエットや健康維持に役立ち、過剰な糖や脂質の取り込み(体脂肪)を抑制し腸内を酸性化して悪玉菌を減少させる。
(健康部会)

若槻山城跡整備の活動報告

7月21日(日)、若槻地区城跡保存顕彰会メンバーによる若槻山城跡の草刈りを行いました。城跡保存顕彰会は前年度の区長(今年は令和5年度の区長)を中心に組織され、毎年若槻山城跡維持管理のため草刈りを行っています。

6時半にコミュニティセンターを出発し、林道の山城跡登り口(トレッキングコース)から刈払い機を背負い山道を500メートルほど登ると雑草に覆われた五の郭が出現します。そこから50メートル登ると主郭に到着しました。毎年この時期に整備を行っており、今年は主郭と二の郭の整備にしっかりと汗を流しました。

…若槻山城跡とは…

長野市指定文化財(市指定記念物)であり、1400年代(室町時代初期)に、ふもとの若槻里城とともに築城されていたものと考えられています。主郭と付随する五つの郭群で構成されており、林道脇に入口案内がありますので興味のある方は一度訪れてみてはいかがでしょうか。(熊に注意!)

(若槻地区城跡保存顕彰会)



広告