



ココロの会 会報 第15号
発行日 平成26年3月吉日
発行 ココロの会 事務局

平成25年度 勉強会のご報告

毎年開催しています「ココロの会の勉強会」を平成25年11月16日(土)にKKR札幌医療センター1階リハビリ室にて開催いたしました。

会員、スタッフ共に大変お忙しい中、多くの出席をいただきました。

今回の勉強会は2つの演目を実施いたしました。
また、初めて外部の専門の講師をお招きしました。
以下に簡単ですが、概略をご紹介します。

講演1)「災害、危機に備えて」～地震、風水害、土砂災害など～

近年の災害状況を鑑み、災害への備えおよび心構えを勉強しました。

札幌市出前講座として札幌市危機管理対策室池江正明先生の講演をいただきました。

札幌市が配布を開始しました「さっぽろ防災ハンドブック」を参考資料とし、主に先生が用意いただいたスライドに従って特に重要な事項を講演いただきました。

- ・近年の地震の状況(世界/国内)
- ・地震から比較的安全とされている札幌市周辺における地震災害の可能性
- ・災害時の札幌市(北海道)の想定される特徴(神戸:火災/東北:津波/札幌:凍死)
- ・災害から身を守るための方策

公助(行政機関などの救助)よりも自助(自分及び家族)共助(隣近所などのコミュニティ)で最初の3日は耐えられる様に備えをすべき。

非常にためになる講演でした。

いろいろな資料が発行されていますので、各区役所または札幌市危機管理対策室にて設置されています。

また、インターネットで <http://www.city.sapporo.jp/kikikanri> にも順次新しい資料が用意されていますので、関心のある方は訪問していただきたくお願いいたします。

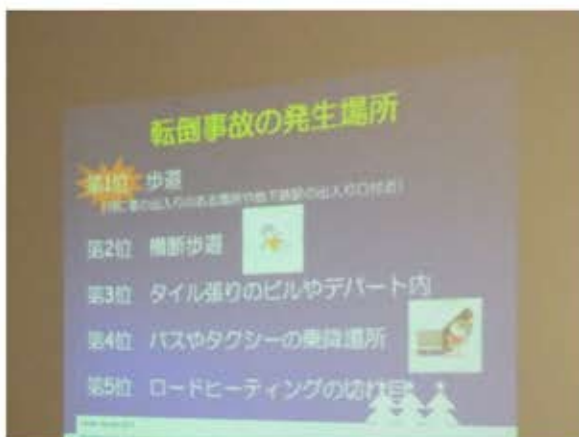


講師の池江先生

講演2)「冬に備えて転倒防止」

毎年、冬の悩みは「運動不足」と「転倒による事故」が大きなポイントになります。理学療法士の山越先生に要注意な転倒の恐ろしさ、危険箇所（地下鉄駅周辺や、とくにすすきの地区）の状況を講演いただきました。

また握力測定と開眼片足立ちの体力測定を行い、冬の体力作りのヒントをいただきました。



転倒事故は、この辺りが危険です。



講演中の皆さんの様子

今後の活動予定

- ・ 平成26年度総会。
- ・ 例年通りのレクリエーションと勉強会の開催を予定いたします。

編集後記

会報第15号を発行いたしました。

今後も活動報告のみならず、皆様から寄せられる体験談や最新情報などで内容の拡充が図りたく皆様のご協力をお願いいたします。