

2026

8

No.126



今年も南桑の藤村 繁之さんの花畑にひまわりが咲きました。通る人を元気づけてくれますね😊

7/7（火）美川コミュニティセンターにおいて、1階湯沸室から火災が発生したという想定で、美川保健センターと合同の消防訓練がありました。「火事だ〜」 火災において、火元の確認・初期消火や避難誘導の声掛け（逃げ遅れた人がいないか確認）など訓練しました。家庭でも火事を起こさないよう、ガス漏れや消し忘れ・コンセントの埃・たこ足配線など、注意・点検をしましょう！



消火器はピン（上のピンを外す）・ポン（ホースを手取る）パン（レバーを引く）と、手際よく火元に向けて噴射します。職員の皆さんバッチリです！



吉野支所長からも、訓練で得た気づきを忘れないようにと締め言葉。

最後に岩国地区消防職員の方から総評（◎）をいただきました。

美川カレッジ講座特集



7/9（木）昨年に続き、上手先生を講師にお迎えして「若返り体操」が、南桑の美川基幹集落センターで開催されました。

椅子に座ってテニスボールを太ももに置き、先生の動きを見ながら、足を上げたり下ろしたり・・・、その後スクワットもしました。「イタタタ〜」と思わず声が漏れ、先生が「無理のないようにやってくださいね」と言ってくださり、和やかな雰囲気の中、体操で体をほぐしました。家でテレビを観ながらでもストレッチは出来るので、自分の体調に合わせてされると良いですね!?



先生のお手本を見て膝を押さえて足を上げます



皆さん結構足が上がります！



家事の合間やテレビを観ながら出来るストレッチです



7/14（火）美川コミュニティセンターで、1月にポーチ作りで講師をしていただいたIzurunさんに、今回は「サコッシュ作り」を教えてくださいました。初めは悪戦苦闘気味でしたが、段々と出来てくると、他の人のお手伝いもと余裕が出てきました。完成するとホッとして皆さん笑顔に(^^♪



完成しました



ポケットになる布と表布・裏布をそれぞれ縫い、ポケット・肩紐を付けて縫い合わせて完成です。

