

火災に対する備え

11月9日から15日までの1週間は、秋の火災予防運動期間です。これからの季節は空気が乾燥し、火気を使用する機会が増えるため、火災が発生しやすい時期となります。大切な命や財産を火災から守るため、日ごろから備えましょう。

火災警報器の設置を

火災警報器は、火災により発生する煙を感知し、音や音声で火災の発生を知らせる機器です。

平成23年6月から、全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務化されています。

火災で亡くなった人の中には、火災に早く気付くことで死を防ぐことができた人もいます。まだ設置されていない人は、すぐに設置をしましょう。



火災警報器は定期的なお手入れが必要ですよ

火災警報器を設置していても、いざというときに作動しなければ意味がありません。普段から定期的なお手入れをしておきましょう。

- ①電池切れに注意
電池が切れると機器は作動しません。定期的に点検ボタンを押すなどして、作動確認をしましょう。
- ②掃除しましょう
機器にホコリが入ると誤作動を起こす場合がありますので、定期的に掃除しましょう。
- ③寿命が来たら交換を
機器のセンサーなどには寿命があるため、10年を目安に交換しましょう。

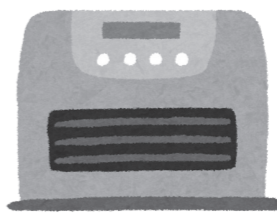
住まうでできる、命を守るポイント 〜3つの習慣・4つの対策〜

3つの習慣

①寝たばこは絶対やめる。



②ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する。



③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。



4つの対策

①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。



②寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防炎品(燃えにくく改良された布団やパジャマなどの製品)を使用する。

③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。



④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

イナレポ！クラブマネジャー稲本

10月9日、南関町で『元気づくりシステム全国普及シンポジウム』が開催されました。そこには元気に体操をして、笑顔いっぱいの高齢者の皆さん、私たちが60回のスクワットで出迎えていただきました。

「80代、90代でも楽しそうに体を動かされているこの元気は一体どこから?」と思っていると、日ごろから各地域の集会所などに集まり、リーダーを中心に自主的に体操やゲームなどに取り組まれているとのこと。

「集まって話すのが楽しく」「病院は行かなくてよくなった」と笑顔で話され、地域のパワー

を感じました。

きっと氷川町の皆さまにも当てはまるはず。「何歳になっても元気で、一人一人が主役になれる地域環境づくり」のために、少しでも、ひかわスポーツクラブもお手伝いができればと願い、元気を充電させていただいた研修でした。

「仲間と一緒だけ、なんでも楽しか!」まさにその言葉どおり、年齢に関係なく誰もが元気に氷川町を皆さんのパワーで!



イベント情報

☆必殺鬼ごっこ教室

誰もが盛り上がる鬼ごっこは、走る、方向転換、ストップ、ステップワーク、見る、考えるなど、スポーツの大きな要素を担っています。

会場：宮原体育館
日時：11月15日(土) 10:30~
対象：小学生
参加費：200円(当日に徴収)
※事前の申し込みはいりません。



今年も残り2カ月。平成26年も大詰めです。年初めに立てた今年の目標は達成されましたか。まだ達成されていない人は、あと2カ月あります。自分のペースで達成されてください。ひかわスポーツクラブは設立4年目、常勤スタッフを入れて3年目。地域へより良い環境を提供できるように地域の皆さまと歩んでいきます。多くのご意見・ご感想をいただけるとうれしいです。



教室情報

☆持久走克服プログラム

今年で3年目!きつい持久走をレベルに合わせて楽しくトレーニング。小中学生で特に成長する「運動神経」や「心肺機能」をあらゆる動きやインターバルなど多彩なメニューで促します。

日時：11、12月の毎週水曜日
18:30~19:30

場所：桜ヶ丘グラウンド
参加費：1,000円/月

【練習メニュー例】

○プログラムコース

1,500mペース走(自分のペースで)
+50mシャトルランを1分5本×2セット

○レギュラーコース

3,000ペース走(みんなですろって)+
(600m+200m) タイム

記録会情報 ランニング教室

ランニング教室は、ひかわスポーツクラブの各教室から希望者を募り、大会や陸上競技記録会などへ積極的に参加しています。走る楽しさと競技場で走れるうれしさを、感じてもらえるように、指導者を中心に楽しんでいます。また、一般会員も熊本城マラソンなどに参加され、楽しく健康に取り組まれています。

■第243回熊本市陸上競技記録会 小学生女子 800m
岡 和海さん(宮原小3年) 3分22秒88(自己新)

お問い合わせ先 ひかわスポーツクラブ事務所(氷川町文化センター内) 担当 齋藤・稲本 ☎52-5860(直通)
クラブ公式 Facebook <http://www.facebook.com/hikawasports?ref=stream>

119フェスタ 2014 ~見て、触れて、体験しよう消防署の仕事~

八代消防署では、秋の全国火災予防運動の一環として、「119フェスタ2014」を開催します。見て、触れて、消防署の仕事を実験してみませんか?

- ◆日時 11月8日(土)10時~12時 ※雨天時は中止
- ◆場所 鏡消防署(八代市鏡町内田689番地5)
- ◆内容 ①濃煙・放水・はしご車搭乗などの体験
②消防車両、火災・救急などについての資料の展示
③幼年消防クラブのステージ出演、消防音楽隊の演奏

