

# 竜洋住みよいまちづくり協議会だより

竜洋交流センターだより

発行：磐田市竜洋交流センター  
〒438-0204 静岡県磐田市岡783-1  
Tel：0538-66-9103 Fax：0538-66-8801  
Email:ryuyo-koryu@tiara.ocn.ne.jp

## 部会のお知らせ・報告

### 【防災部会】

#### 防災訓練に向けて応急救護講習会を実施しました

7月25日（金）竜洋交流センターで応急救護講習会が開催されました。この講習会は毎年9月の総合防災訓練の前に実施されており、今年度は自治会長や自主防災会長ら合わせて53名が参加し磐田市消防団竜洋方面隊や竜洋分遣所の皆さんからAED操作方法や三角巾・簡易担架の作り方・使用方法について講習を受けました。参加した皆さんは防災訓練に向け、分からないことは質問し、積極的に体験するなど真剣に受講していました。会の終わりに鈴木分遣所長は、「災害時は自助共助が基本。助かる命を助けるためには今夜のような講習は重要です」と話しました。



三角巾使用方法



AED操作方法



簡易担架の作り方・使用方法



消防職員・竜洋方面隊の皆さん

#### 竜洋地区河川愛護活動（一斉草刈）実施について

### 【自治部会】

第2回竜洋地区河川愛護活動を実施しますので、ご協力をお願いします。

**令和7年9月21日（日曜日）**

※草置き場：磐南浄化センター（磐田市小中瀬956番地1）、開放時間：午前8時30分～午前11時30分  
残暑厳しい折、熱中症に気を付けて実施してください。

## 【健康文化部会】

## 【竜洋スポーツクラブ】

### 暑さに負けず竜洋水泳大会を楽しみました



開会式・市長の挨拶



宝さがし

7月27日（日）B&G竜洋海洋センタープールで、第62回竜洋水泳大会が開催されました。開会式には草地磐田市長も出席し、「水泳大会を通して地域の絆を大切にしてほしい」と挨拶をしました。今年の大大会には5自治会が参加し、ビート板競争や犬かき競争の個人戦、自治会対抗の順送球や綱引きで優勝を競いました。また、12人の中学生ボランティアも大会運営に協力してくれました。

結果 優勝：駒場  
準優勝：西平松  
第3位：竜洋中島



ビート板競争



優勝 駒場自治会

### 友だちと一緒に楽しく勉強ができました

7月22日・23日・24日・25日の4日間、なぎの木会館で「夏休みさわやか学習」が開催されました。これは小・中・高等学校の教員を退職した皆さんでつくっている竜洋教育振興協会が主催しているもので、23日は48人の子どもたちが参加し、6人の先生から指導を受けていました。参加した小学校の女子児童は「ここに来たほうが勉強が進むし、友達も一緒に楽しい」と話してくれました。



## 【竜洋教育振興協会】

### ば 竜洋西会館に集まろう 「西会館いこいの庭」

○第2・4木曜日13：30～ 竜洋西会館にて実施しています。

前は、いきいき百歳体操やカードゲーム、やさしい風船バレーをしました。

風船バレーでは、ラリーを続けられるように皆で協力しあうことで楽しい時間を過ごしました。

毎回何をするかは決まっていなく、参加者からのアイデアで実施しています。

申込は必要なく、時間が合えばご参加いただけます。お待ちしております。

問合せ：竜洋地域包括支援センター  
66-9221

\*8月は28日のみになります。



風船バレー



いきいき百歳体操

## 【福祉部会】

### いさだキッズ夏祭りで「夏」を楽しみました

8月3日（日）、竜洋交流センターで竜洋地区社協主催の「いさだキッズ夏祭り」が開催されました。2回目の開催となる今年の夏祭りには昨年より多い40組127名の親子が参加し、ヨーヨー釣りやスプーン箸チャレンジ、うちわ作りや紙芝居などを浴衣や甚平姿で楽しみました。また、中学生ボランティアが16名参加し夏祭りを盛り上げてくれました。



バスケット



紙芝居



さかなつり



スプーン箸チャレンジ

## 【安全安心部会】

### 夏の交通安全県民運動で安全運転を呼びかけました



7月11日（金）、夏の交通安全県民運動の街頭キャンペーンが実施されました。今回の重点箇所である堀之内のセブンイレブン前交差点では、自治会長・交通安全委員や警察署員約30名がのぼり旗を掲げ、ドライバーに交通安全運動期間の周知や登校する竜洋中学校の生徒に声掛けを行いました。



## 竜洋地域包括支援センターよりお知らせ

### ☆ふれあいカフェ☆

場所：駒場ふれあい荘

- フランスベッドさんによる健康体操  
9月22日（月） 10:00～11:30
- 高齢者の為の詐欺被害防止  
11月17日（月） 10:00～11:30  
（会場使用料 ¥100）

### ☆ウエルカフェ☆

場所：ウエルシア薬局 白羽店

- 認知症ケアについて  
9月25日（木） 10:30～11:30
- MCI（軽度認知症）のこと、ご存知ですか？  
10月23日（木） 10:30～11:30
- 健康相談会  
11月27日（木） 10:30～11:30
- 介護相談会  
12月18日（木） 10:30～11:30

### ☆ノルディックウォーク☆

場所：竜洋交流センター

- 10月23日（木） 10:00～11:30
- 11月 8日（土） 10:00～11:30  
（要予約）

竜洋地域包括支援センター  
☎ 66-9221



## 夢をもち ともに輝く 十束の子 ～竜洋北小学校～

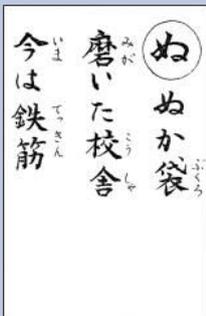
## よりよく人と関わる「ロング昼休み」

今年度は、さらに「よりよく人と関われる子」を意識した取り組みを行っています。その取り組みの一つとして挙げられるのが、月1回のロング昼休みです。各学年、どんな遊びをするか、どのように過ごすかを話し合っています。6月のロング昼休みは、6年生が「1年生に学校生活を楽しんでもらおう」と「じゃんけん列車」や「だるまさんの1日」などを企画し、1年生と楽しみました。他にも、わくわくルームの開放や縦割り遊びの充実などを計画し、多様に関われる場を設定しています。



## 竜洋郷土カルタ

23



竜洋中学校は、終戦直後磐田にあった兵舎の払い下げを受け、木造二階建て校舎が建ちました。生徒は黙々と清掃に励み、水拭き空拭き、糠袋でつやを出し、顔が映るほどの廊下は見事でした。今は、

ひがしはせん

三度目の立派な鉄筋校舎が東派川の跡地に建っています。

## 講座 受講者募集

### ～基礎代謝を上げる食べ方～ 黄金バランスって何？

やせる為に炭水化物を減らしていませんか？健康的な黄金バランスの食べ方で更年期太り脱出！

日時：10月2日（木）  
10時～11時

対象：大人  
定員：8人

費用：100円(受講料)

持ち物：筆記用具

申込：9月3日（水）9時～



### ホイップデコでチャームを作ろう！講座



7月24日（木）に夏休みのクラフト講座としてホイップデコでチャームやヘアピンを作りました。

たくさんのビーズや飾りから自分の好きなパーツを選び、ホイップのように絞り出したシリコンのクリームに並べていきます。みなさん、パーツ選びに目を輝かせ、とても楽しそうに作っていました。



### 肩こりと予防体操講座

7月26日（土）に「肩こりと予防体操」講座を開催しました。肩こりになる原因の話をお聞き、椅子に座って簡単にできる体操をしました。一通り体操を終えると、受講者の中には肩回りが楽になり、腕が上がりやすくなったという感想がありました。最後に、講師から「継続して行うことが大事だ」とお話がありました。

き、椅子に座って簡単にできる体操をしました。一通り体操を終えると、受講者の中には肩回りが楽になり、腕が上がりやすくなったという感想がありました。最後に、講師から「継続して行うことが大事だ」とお話がありました。



### 初めてのピラティス

リハビリトレーニングとして開発されたピラティス。疲れにくい、故障しにくい体を作ります。インナーマッスルを鍛えて、姿勢改善につなげましょう。

日時：10月8・15日  
22日（水）  
10時～11時

対象：大人  
定員：15人

費用：300円(受講料)

持ち物：ヨガマット（なければバスタオル）・飲み物

その他：動きやすい服装

申込：9月10日（水）9時～



講座の詳細は竜洋交流センターにお問い合わせください。TEL：0538-66-9103