





回覧

町内会からお知らせ

2021年4月

 ご入学おめでとうございます 

※宮城県も独自緊急事態宣言、時短要請が出るほどに緊迫した状況が続いております。

どうぞ自己管理を徹底し、感染拡大を招かないように気を付けましょう。

※カラオケ倶楽部・囲碁クラブ・グランドゴルフにつきましては、引き続きお休みとします。



お問い合わせ

総務部長 三 浦 

大沢広陵ほうかつ通信

コロナ禍の生活不活発病を防ぎましょう

コロナ禍ではありますが、フレイル予防のために日常生活でも積極的に体を動かしましょう。フレイルとは、加齢により心身の活力(筋力、認知機能、社会とつながり)が低下した状態です。一日40分程度、生活活動とともに筋力トレーニングやスポーツなどをおこないましょう(^) 3メッツ以上の運動が効果的です。

生活活動	メッツ	運動
歌唱 洗濯	2	
掃除(家具のほこり取り) 買い物 家での動物の世話全般 コンテナを使ったガーデニング・園芸	2.3	ストレッチ
	2.5	ヨガ
	2.8	ラジオ体操(座って) 杜の都のおトク体操(座って)
ギター演奏(立って)	3	普通歩行 ゲートボール 太極拳 社交ダンス(ゆっくり)
台所での家事全般(調理・片付けなど) 掃除(掃除機、床の掃き掃除)	3.3	

※メッツ：活動の強度を表す単位。安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するか示したものの。数字が大きいほど強度が高い。



国立健康・栄養研究所改訂版「身体活動のメッツ(METS)表」より

～手づくりマスクのご紹介です～



皆様より「エプロンで作りました」「娘に作ってもらいました」「学校の家庭科で作りました」などのコメントを戴きました。

快く写真を撮らせて戴きました。ありがとうございました。



3月は自死対策強化月間です

2月8日大沢広陵地域包括支援センターでは宮城総合支所で「自死についての伝達研修」に参加しました。

「仙台市自死対策計画」では、一人ひとりが、互いに多様性を認め合い、かけがいのない個人として尊重され、安心して暮らすことができるまちづくりを基本理念として掲げています。悩んでいる人に気づき、声をかけ話を聞いて、必要な支援につなげる、見守る人のことをゲートキーパーといいます(特別な資格は必要ありません) ゲートキーパーの役割を紹介します。

～ゲートキーパー4つの役割～

- ① サインに気付く(表情や体調の変化など、いつもの違う点に気づく)
- ② 声をかけて話を聞く(相手のペースに合わせてその語りに耳を傾ける)
- ③ つなげる(相談機関や専門家につなげる)
- ④ 見守る(暖かく寄り添いながら、じっくりと見守る)



～“声をかけて話を聞くための”ポイント～

様子の変化などを切り口に、ひと声かける

「どうなさいましたか?」「疲れがたまっていますか?」

「お変わりありませんか?」「変わったことはありませんでしたか?」



傾聴、聞き上手を心がける

- ① 深く追求しない

×「何としても相手から相談内容を引き出す」ことは避ける

○ 相手から相談されたら、相手のペースでまずは話に耳を傾ける

- ② 安心感と適切な情報

○「アドバイスしなくては」と無理に思わなくてもよい

×「自分の持論を押し付ける」「むやみに励ますこと」を避ける

- ③ 相手と一緒に考える姿勢をもつ

何より自分自身のセルフケアを大切に「食事」「睡眠」「運動」を心がけましょう。

こころの健康づくり

キャラクター：ここまる

研修に参加し、身近な人の心身の健康を気遣いたいと思いました。大沢広陵地域包括支援センター 熊谷



☆早口言葉でお口を元気に、身体を丈夫に保ちましょう。

「おやおや八百屋の親か、芋屋の親か」

「生ナマス 生ナマコ 生なめこ」「生温かい肩たたき器」

大沢広陵地域包括支援センター

住所：仙台市青葉区赤坂2丁目16-1

広陵サテライト(広陵地区窓口)

住所：仙台市青葉区大倉字大原新田26-12

電話(共通) 022(399)6154

相談対応日 月曜日から金曜日(祝祭日を除く)8:30~17:30

相談方法 訪問・来所・電話相談に応じております。

緊急の電話相談は24時間受付しております。



回覧

令和3年3月26日

川前地区にお住まいの皆様へ

川前コミュニティ・センター運営委員会
会長 今野 正治郎

新型コロナウイルス感染症の発生に伴う川前コミュニティ・センターの取り扱い、 及び当センターの大規模改修工事に伴う一時全館休館等について(お知らせ)

早春の候 皆様にはますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

日頃は当コミュニティ・センターの運営管理にご支援ご理解を賜り深く感謝申し上げます。また、新型コロナウイルスの感染症拡大防止対策へご協力頂き、お陰さまで当コミュニティ・センターでの感染は今のところ確認されておりません。しかし、報道されておりますように、本市における新規陽性患者数が3桁になるなど、非常に危機的な状態にあることから、当コミュニティ・センターについても、仙台市がこの度改訂された「仙台市の施設等の取り扱いに係るガイドライン」を踏まえた対応について、青葉区長から要請がありました。つきましては、下記のような取扱いをさせていただきますので、皆様のご理解をお願い致します。

次いで、当コミュニティ・センターの大規模改修工事に伴う一時全館休館等につきましては、昨年12月の回覧文書及び窓口での文書配付等により、その予定をお知らせしておりましたが、この度、改めて下記のとおりお知らせ致します。

大変ご不便をお掛け致しますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

記

I、新型コロナウイルス感染症の発生に伴う川前コミュニティ・センターの取り扱い

- 1、原則として、4月11日までの利用を不可とします。また、既に利用予約されている団体等に対して、利用の中止を強く要請します。
- 2、5月31日利用分までの新規予約の受け付けを停止します。
- 3、地域における活動についても、緊急事態宣言発令中は、中止や延期をご検討頂くと共に、実施を要するものについては、感染防止の「留意事項」(下記※参照)の徹底をお願い致します。また、地域の会合についても、感染防止、地域の方々の安全への配慮の観点から、開催の中止や延期、総会等の開催にあたっては書面表決や委任状の活用等をご検討下さい。
- 4、当センターは6月1日から令和4年4月初旬まで、大規模改修工事に伴う一時全館休館となりますので、その期間中に仙台市のガイドラインが改訂されても、皆様にはその旨のご連絡は致しません。

(※・3密(密閉・密集・密接)の徹底した回避等、具体的には、コミセン窓口にお尋ね下さい。)

II、大規模改修工事に伴う一時全館休館等について

- 1、全館休館の開始日及び再開館の予定日
 - (1) 全館休館の開始日(決定) 令和3年6月1日
 - (2) 工事完了後の再開館日(予定) 令和4年4月初旬再開館日の決定及び利用申込み受け付けなどの実施時期等につきましては、後日改めてお知らせ致します。
- 2、その他
 - (1) 休館期間中のコミュニティ・センターの管理は、仙台市(宮城総合支所まちづくり推進課)が直接実施することになります。
 - (2) コミュニティ・センターは補助避難所(川前コミセンの場合は、付添いを必要とする方の避難所)に指定されていますが、休館期間中は補助避難所としての利用もできません。万一の際は、指定避難所である大沢中学校を、同校で収容仕切れない場合は、後方避難所の川前小学校をご利用下さい。
 - (3) コミュニティ・センターの周辺には、児童館・保育園及び住家がありますので、工事関係車両の通行の安全確保等には充分ご留意頂きますよう、仙台市(宮城総合支所まちづくり推進課)をお願いしております。
 - (4) 休館期間中、管理員等は不在となり、コミュニティ・センターの電話は利用できません。

以上

(問い合わせ先:川前コミセン事務室(5月末まで)394-6221 ※日祝を除いた 9:00~12:00)

News Letter

✉ Eメール:yashio-c.shien@softbank.ne.jp

小1サポーターさん随時募集中



日頃から、学校支援地域本部の活動にご協力とご理解をいただき、ありがとうございます。
引き続き、小1サポーターさん募集中です♪地域の方、保護者の方など、どなたでも・いつでも
どんな支援でもOKです。一緒に活動してみませんか♪

【どんなことをするの??】

- ★体操着や水着等の着替えサポート,給食配膳・下膳のお手伝い
- ★整列・誘導や学習の声掛け,トイレや校内の学校探検の付き添い
- ★トイレやプールの見守り,校外学習(近所の公園)や遠足の引率etc..

※性別・年齢は問いません(70代の方もご活躍いただいております)

※ご都合に合わせた時間のサポートでOK♪(幼稚園お迎え前の短時間でも)

※新1年生の保護者の方は、子供達への影響を考えてご遠慮いただいております

【小1サポーターのボランティア活動】

新入学児童が、小学校の中で安心して集団生活を営み、学習に落ち着いて取り組める環境をつくるために、第1学年のクラスに「生活・学習サポーター」を配置し、担任をサポートしてもらう事業を展開しています。

保護者や地域の方々のあたたかな協力によって支えられている事業です。

～仙台市HPより～

【連絡先】

これなら…という方がいらっしゃれば下記にご記入し

連絡児童を通して担任にご提出いただくか

下記の支援本部の携帯かメール宛にご連絡いただければ
こちらから確認のご連絡をさせていただきます。

携 帯: 090-9150-2184

メー ル: yashio-c.shien@softbank.ne.jp



✂ きりとり ✂

氏名	
連絡先	
連絡児童	年 組 (氏名)

学校支援地域本部だより

< 2021年度 >

学習支援ボランティアさん大募集！！

梅雨冷えが肌寒い季節ですが、いかがお過ごしでしょうか。さて、川前小学校の様々な教育活動を支援するため「学習支援ボランティアさん」を募集いたします。小1～小6までの学習支援として、学校側から下記の事例の要請がありましたら、ご登録いただいた方へお便りやお電話・メールでご都合をお伺いしてからお願いする事になります。支援の内容によっては、登録していただいた方以外にも各学年の保護者をお願いしたり、全校の保護者に呼びかけたりする時もあります。

ボランティア内容の一例

1. 学習支援

*学習の見守りや補助

→ミシン学習, 調理実習, 毛筆学習のサポート

*校外学習の引率補助

→まちたんけん...etc

2. 読み聞かせ

*朝読書の時間

→金曜日 8:30~8:50

3. イベントの補助

*川前フェスタ

→各ブースのお手伝い...etc

登録したら必ずやらなければいけない、という事はありません。お気軽にどうぞ♪

これなら...というのがあれば下記にご記入し、連絡児童を通して担任にご提出いただくか、下記の支援本部メール宛にご連絡いただければ、こちらから確認の連絡をさせていただきます。

メール:yashio-c.shien@softbank.ne.jp

✂ きりとり ✂

氏名	
連絡先	
連絡児童	年 組 (氏名)

春の交通安全県民総ぐるみ運動

～4月6日(火)から4月15日(木)までの10日間～

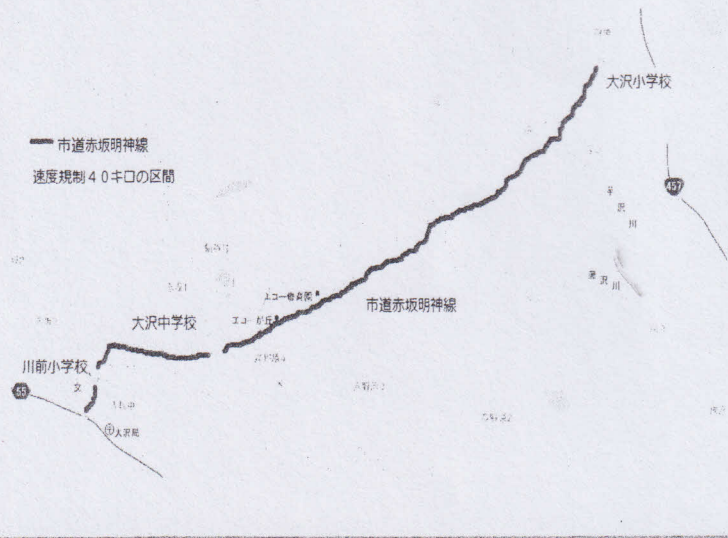


- ### 運動重点
- 1 子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
 - 2 自転車の安全利用の推進
 - 3 歩行者等の保護を始めとする安全運転意識の向上
 - 4 飲酒運転の根絶

巡回連絡カードの作成にご協力下さい

速度規制が変わります!

今年4月以降、大沢小学校前から川前小学校前の市道赤坂明神線の道路上に設置された速度規制標識30キロが速度規制40キロの標識に変更になります。
ドライバーの皆様は、道路に設置された標識を確認し、走行するように心掛けましょう。



- 交番・駐在所の活動の一つに「巡回連絡」があります。
- 「巡回連絡」は、地域を担当する警察官がご家庭や会社を訪問し、犯罪被害や交通事故の防止に関する連絡をしたり、困りごとや警察に対する意見・要望を伺い、地域の安全と平穏を守るために行う活動です。
- 警察官が巡回連絡でご家庭や会社を訪問した際は、「巡回連絡カード」の作成をお願いします。
- 「巡回連絡カード」に記載していただいた情報は、
【例】
 - ・ 留守中の盗難被害や火災等発生の場合の連絡
 - ・ ご家族が事件や事故などに遭遇した場合の連絡
 - ・ 災害発生時の安否確認などの場合に、ご家庭と警察との連絡に役立てられます。



はじめよう、2021

R2年度 青葉区 藤崎杯学童大会 **優勝**
 青葉区 新人大会 **準優勝**

男女不問
 女の子も大歓迎!

体験・見学 受付中
 野球道具はなくてもOK!

川前ファイヤーズ 新メンバー募集中

ファイヤーズの情報

- 🕒活動日 : 土・日・祝日
- 🕒時間 : <通常> 9:00~16:00
 <冬季> 9:00~15:00
- 📍場所 : 川前小学校 グラウンド or 体育館
- 👥団員構成 : 16名
 R3年度 6年×5名、5年×6名、4年×4名、3年×1名
- 💰団費 : ¥3,000/月
 第2子以降は¥2,000/月
- 🎒道具 : バット・グローブ貸し出し可
- 🎉イベント : 餅つき、BBQ、プロ野球観戦、など

保護者のみなさまへ

- 👤ファイヤーズは指導者の下、しっかりとコロナ感染対策をしながら活動を行っています。安全な環境で一緒にスポーツを楽しみませんか。心と体を成長させるチャンスです!
 - 👤3年生以下は、ボールをバッティングティーに置いて打つ、キッズルールでの大会もあります。
 - 👤当番は、2か月に一度、お茶と道具をお届け/回収するだけ♪ 練習への付き添いも任意です。
 - 👤お子さんと一緒に運動したいお父さん&お母さんの参加もお待ちしています。
- ぜひ、ご一緒に体験・見学にいらしてください!**

体験・見学の申し込み、ご質問はこちらまで。

庄子(6・4年生 父) ☎️

(6年生 父) ☎️