

# 防災理解教室の開催について

地域政策課 内線234

災害時におけるボランティア活動や自主的な防災活動についての認識を深め、災害への備えを充実させるため、1月15日から21日が「防災とボランティア週間」、1月17日が「防災とボランティアの日」として定められています。

町では、(社)小田原青年会議所との共催で、DIG(図上訓練)を用いた防災理解教室を開催します。

【日時】1月17日(日) 13:00~17:00

【会場】湯河原観光会館3階大会議室

【講師】神奈川県温泉地学研究所 杉原英和氏

※会場へは公共交通機関などをご利用ください。

※DIGへの参加申込みは締め切りでしたが、教室の見学は申込み不要です。ご近所お誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

## DIG(ディグ)とは？

Disaster(災害)、Imagination(想像力)、Game(ゲーム)の頭文字を取って命名されたもので、DIGという単語は「掘る」という意味を持つ英語の動詞でもあり、転じて、探求する、理解するといった意味を持ちます。このことから、DIGという言葉には、「災害を理解する」「まちを探求する」「防災意識を掘り起こす」という意味が込められています。

自分たちの住む地域の地図を囲み、その地域には何があり、何が足りなく、何を備え、どこに気をつけなければいけないのかという、その地域の特性を把握し、その地域にはどんなことをしている人が住んでいて、お互いが有事の際に手を取り合うことで何を解決できるのかをテーブルにて意見を出し合います。

そして有事の際にその地域の住民の活動が「点」ではなく「線」になった時、被害は必ず軽減されるはず です。

ヘルシープラザ  
安全安心まちづくり

## ヘルシープラザ利用案内

ヘルシープラザ ☎62-1333

### ★教室の参加者募集！★

教室名	開催日	時間	定員
リフレッシュエアロ	1月7日~3月18日 毎木曜日 (2月11日を除く。)	9:30~11:00	40人
健いき 健康 体操	ゆったりクラス	1月8日~3月19日 毎金曜日 (2月12日を除く。)	9:30~11:00 10人
	はつらつクラス	1月8日~3月19日 毎金曜日 (2月12日を除く。)	13:30~15:00 40人
	はつするクラス	1月6日~3月17日 毎水曜日 (2月10日を除く。)	13:30~15:00 40人
ウォーキングエアロ	1月5日~3月16日 毎火曜日 (1月12日を除く。)	19:30~21:00	40人

【ゆったりクラス】運動未経験・運動方法が分からない方  
介護保険で要介護・介護度1の認定を受けている方も可

【はつらつクラス】ふだんあまり体を動かしていない方

【はつするクラス】ふだんから体を動かしている方

### 各教室共通事項

【対象】16歳以上の方(いきいき健康体操については60歳以上)で心臓・血圧に支障のない方

【服装】運動のしやすいもの・室内用運動靴

【参加料】各教室ごと3,000円(全10回分)

【申込み】参加料を添えて直接ヘルシープラザへ

### 2月分の団体利用受付について

1月10日(日)9:00からヘルシープラザで受け付けます。料金を添えてお申込みください。

(9:00の時点で重複の場合は抽選となります。)

★1月の休館日 1~4・12・18・25日

## ～あなたも足をはこんでみませんか？～

トレーニング室利用歴17年  
利用回数は現在1,487回!!



かわむらまさあき  
川村雅章さん

「身体を動かすことはもちろん、ここで出会った仲間の皆さんと話をするのも楽しみの一つ。」と話す川村さんは、現在82歳。趣味の「ゴルフ」や「ふれあい農園」をいつまでも楽しめるように、今日も利用回数2,000回を目指して汗を流しています。

「いきいき健康体操教室」7年継続参加



ひぐちこ  
樋口レイ子さん  
かしわぎえ  
柏木きぬ江さん

樋口さんと柏木さんは7年前に、初心者健康体操教室に参加され、それ以来7年間参加を続けています。

そして現在では上級クラス。さらに柏木さんは社交ダンスも楽しまれているそうです。お二人に継続の秘けつをお伺いすると、「教室で習った体操や日々歩くことを自宅で実践すること」だそうです。結果、減量にも成功。今後もお二人仲良く楽しみながら続けて下さい。