ザ・パークハウス中之島タワー「2023防災訓練」が開催されました

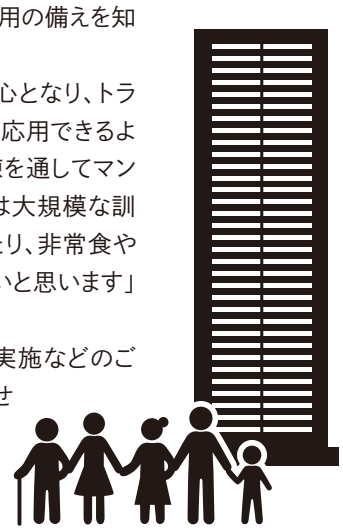
11月26日、ザ・パークハウス中之島タワーで防災訓練が実施され、抱っこ紐でママに抱かれた乳児を含むたくさんの子どもたちからシニアのご夫婦まで120人以上の入居者が参加しました。マンション設備見学や自助・共助の大切さを知るワークショップなど、これまでになかった体験型の訓練を実施しました。

3階オーナーズラウンジに集まり、軽いストレッチをした後、3班に分かれて3か所で訓練スタート。1つ目はクイズ形式で災害の知識を学ぶ基礎学習で、質問に答えたくて仕方ない子どもや意外な答えに驚く大人など、参加者全員が集中して取り組みました。

2つ目はジシン本出張講座です。41階ビューラウンジでゆったりとした雰囲気の中、災害時のトイレ対策や家具固定などを学びました。マンションでは災害時、停電で水の汲み上げができず断水になることや、配管の点検が済むまでトイレが使えないことなどが想定されます。これらの対応策として様々な備え方が紹介され、各家庭に合わせた方法を考えました。3つ目は屋上のヘリコプター緊急離着陸場や5階の備蓄倉庫といった棟内施設見学。普段は見ることがないマンション共用の備えを知ることも、いざという時に役立ちます。

防災訓練は管理組合防災委員会の皆さんが中心となり、トランシーバーやメガホンを使った誘導など実災害でも応用できるよう企画し、当日の受付や進行も担当しました。「訓練を通してマンション内のつながりを作ることができました。今後は大規模な訓練以外にも、子育て層やシニアなど世代別であったり、非常食や防災グッズなど、内容を絞ったミニ講座も実施したいと思います」（理事長・近松広之さん）

北区役所では、マンションにおける防災講座の実施などのご相談も受け付けています。関心のある方はお問合せください。



問 地域課
☎06-6313-9948　FAX06-6362-3823

第13回 中崎町キャンドルナイト～済美（せいび）冬まつり～

レトロな雰囲気が魅力の中崎町の街並みを多彩なキャンドルの灯りが幻想的に彩ります。温かい光の中でゆったりと過ごしませんか。

日 2月10日（土）16:30～21:00
（キャンドルの点灯は16:30～）
※天候により、変更・中止になる場合があります
場 済美コミュニティ広場・中崎町ホール
（中崎西1-6-8）
【主催】中崎町キャンドルナイト実行委員会

●同時開催「アコースティックコンサート」

済美地域や北区にゆかりのミュージシャンがステージでアコースティックライブを繰り広げます。吹奏楽あり、弾き語りあり、寸劇ありの楽しいステージをお楽しみください。

中崎町キャンドルナイトのフェイスブックはこちら▶

問 地域課
☎06-6313-9948　FAX06-6362-3823

オンライン授業 おうちde学ぼう!

無料　要申込

北区と包括連携協定を結ぶ一般社団法人滋慶学園グループが、様々な事情で学校に通っていない、通いにくい生徒さんに向け、オンライン授業を届けます。ライブ配信の受講のほか録画された動画の繰返し視聴も可能です。

※受講料、教材費は無料　※パケット通信費は、ご家庭の負担となります

【対象】区内在住の中学生
【講師】担当科目の教員免許を持つ現役の高校教師

申 問 滋慶学園高校新大阪学習サポートセンター
☎06-6210-6735　✉info-shinosaka@jghs.ed.jp

予約ページはこちら▲

みんなのぽかぽか

皆さんをほっこり・温かくしてくれるものは何ですか?

天六・ボランティア 酒井裕一さん（60代）

温泉やコタツもぽかぽかしますが、最近一番ぽかぽかを実感するのは、ヒートテックのタイツをつけてまち歩きをしている時かな。人間の体から発せられる水蒸気を利用して熱に変えてくれる技術のおかげで、カイロが無くても足元からぽっかぽかです。ウルトラウォームなら熱過ぎるくらい温かくて。冬が過ごしやすくなりましたね。

天満在住・インストラクター 飯島あかりさん（20代）

私の場合、白湯を飲むのと半身浴、そして肩甲骨を動かすことです。ピラティスのインストラクターをしていますが、寒くなると肩凝りを訴えるお客さんが増えます。そんな時は、肩を大きく上げたり下げたり、肩甲骨を背中で寄せたり離したり。深呼吸をしながら、ゆっくり動かすのがポイントです。それぞれ10回もやれば、体がぽかぽかしてきます。

堂島在住・グラフィックデザイナー 神谷利男さん（50代）

筋肉量を保つためには筋トレが必要です。栄養指導の先生から言われた「体重は減らしつつ、筋肉量は増やすのが理想」という難問を先日初めてクリアできたのはジム通いのおかげ。継続できている理由は大好きなサウナの存在で、後に入って来られた方よりも後に出るのがマイポリシー。寒い冬でも体は芯まで温まり、ぐっすり眠れます。

中津・チョコレート専門店 萩森祐介さん（20代）

この季節は何といってもホット・チョコレートですね。20歳の冬、パリのシャンゼリゼの屋台で初めて飲みました。濃厚だけどさっぱり、甘い中にも味に奥行きがあって、心も体も温まりましたね。あの時の味を再現したいと、今もずっと研究を続けています。チョコレートの原料・カカオは本当に奥深いんですよ。

地域コミュニティアプリ「ピアッザ」に、「みんなのぽかぽか」を投稿しよう!　ピアッザ　大阪市北区　検索