

いけいけ! 上池ニュース

平成 30 年
(2018)

3/27
No. 15

発行:区民ひろば上池袋運営協議会 編集:運協広報部会 豊島区上池袋 3-13-5 ☎3576-6916 発行責任者:戸田汎

3月3日(土) いきいき部会主催

防災の最近のお話 + どんな味かな? 防災食



前半は「防災の最近のお話」。講師の豊島区防災課 北村係長からいつか必ず起こる大地震に対し、何を備えたら良いかについてお話しいただきました。ポイントは次の4つ。

- ①ケガをしないように、家具等に転倒防止器具を取り付ける。
- ②個人が使う特別なもの(薬、メガネ等)を備える。
- ③循環備蓄をする。(循環備蓄:非常食を特別に用意するのではなく、普段食べているものを多めに備蓄し、食べた分だけ補充すること)
- ④トイレ処理袋を備える。

特別な防災食を用意しなくても、普段食べているものを多めに備えておくことは、今日からでも実践出来そうですね!

後半は恒例となりました「どんな味かな? 防災食」。パスタや磯部もち、おでんなど、目新しい防災食に「おいしい!」との感想が聞かれました。

今回の講座を各自の災害に対する備えの参考にしていただければ幸いです。



クリスマス会

12月17日(日)子ども部会主催

ポッポちゃんのバルーンアートショー



区民ひろば上池袋には 2 回目の登場となるポッポちゃん！子どもたちの「ポッポちゃ〜ん」というかわいい呼び声と共にショーが始まりました。池袋を拠点に活躍するポッポちゃんは、世界大会第 3 位という実力の持ち主。子どもたちを舞台上げては、次々に見たこともないようなワクワクするバルーンを作ってくれました。フィナーレには 100 個のバルーンで会場がいっぱいになって、みんな大喜び！ポッポちゃん、また来てくださいね！！

11月30日・12月7日・12月21日 活動部会主催

夏輝レオン先生の

ステージダンス教室



すっかりおなじみとなった、夏輝レオン先生ご指導のダンス教室が行われました。「新春の集い」の舞台発表を目標に、ステージダンスの練習をかさねた“上池歌劇団”の皆さん！本番での皆さんの素敵な姿はこちらです！

1月12日(金)

新春の集い



2月2日(金)

節分の集い



3月14日(水) 活動部会主催

美香先生の親子でダンス

岡田美香先生の親子ダンス教室。ディズニーやアニメの曲に合わせて親子で体を動かして楽しい時間を過ごしました。



～おしらせ～
今年度ももちまして、「生活習慣改善くらぶ」は終了となります。これまで豊島中央病院の先生方にご協力いただき、いつまでもいきいきと健康に過ごすための秘訣を様々教えていただきました。豊島中央病院の皆さま、ありがとうございました！



3月28日(水) 14:00
「レッツ!!ガーデニング」を開催します。隣接する公園に、一緒にお花の苗を植えましょう！