

## 第13回町民みなふれあい体育大会

第13回愛川町町民みなふれあい体育大会が10月14日(日)に開催されました。当日は朝から雨模様で開催が心配されましたが、予定より1時間遅れの10時20分から三増運動競技場で大会がスタートしました。開会式の後、みんなでラジオ体操、愛川ブランドを探せ、みんなで玉入れ、パン食い競争を行い午前中の競技終了、愛川中原中学校吹奏楽部の演奏を聴きながらの昼食、大道芸人によるパフォーマンスもありました。昼食後は、未就学児と小学生によるかけっこよーいドン、行政区対抗ミニゲートボール、全員参加による大玉運び、そして最後は地区対抗選抜リレーで興奮が最高潮に達したところで午後の競技が終了となりました。その後、豪華賞品抽選会が行われ、楽しく汗を流した体育大会が閉会となりました。心配された天気も途中からは、暑い位の晴天になりました。ご参加いただいた皆様、大変お疲れ様でした。



開会式後、みんなでラジオ体操



愛川ブランドを探せでは、親子で拾ったカードの書かれた商品を手に入れ



子供対65歳以上のみんなで玉入れでは、手加減なく大人が勝利



パン食い競争では、大塚区民も大健闘



みんなでランチタイム



大道芸人パフォーマンス



かけっこよーいドンでは大塚区の子供たちみんな頑張りました



ふれあいミニゲートボールではみごと4位にかがやきました



大玉運びでは大塚区が属する赤組が2連勝で勝利



大トリを飾る地区選抜リレーでは大塚区の選手が大活躍、順位をひとつ上げました



競技も終わり全員集合して抽選会、大塚区でも豪華賞品をゲットした方がいました、羨ましい



最後は万歳三唱して閉会しました。楽しい1日でした

### 備蓄についての発想の転換

今回は、災害時に備えての備蓄や非常持ち出し品について考えてみましょう。

先ず非常用のための備蓄となると、長持ちするものがまず頭に浮かびます。買い替えを忘れないことや**どのくらいの期間保存できるものが良いかなど**を考えると煩わしくなってしまうがちです。

そこで発想の転換をしましょう。非常用備蓄を**日常備蓄**とすることです。スーパー等で購入している食料品や生活必需品を若干多めに購入するなどして、日常備蓄としておくことです。少なめになったら日常の買い物時に、買い足すようにします。

わが家では、缶詰などを若干多く購入しておき、平时に利用した場合は買い足すようにしています。水は空いたペットボトル数本に入れて冷蔵庫で冷やし、使ったらまた足します。

### 日常備蓄という考え方、いかがでしょうか。

最小限備えておきたい食品

- 水(飲料水・調理用)
- かまぼこ・チーズ
- 主食(レトルトご飯、麺など)
- 菓子類(チョコ)
- 主菜(缶詰、レトルト食品)
- 栄養補助食品
- 野菜ジュース(ミネラル・ビタミン補給)

### なかよし会：イモ煮会のご案内

日時：11月23日(金) 10時から

場所：大塚児童館

どなたでも参加自由：無料です！！

地域にお住まいのご年配の方の親睦と世代を超えた交流を目的に  
地元で採れた野菜たっぷりの美味しいイモ煮が食べられます！

### 11月の予定

11月10日(土)：にこにこふれあいレクリエーション

11月17日(土)：役員・組長の研修視察

11月23日(金)：なかよし会：イモ煮会