



### 避難所運営の実践訓練

7月11日、千代田公民館講堂で、千代田中学校区の区長などを対象とした「総合防災訓練」を行いました。

訓練は2部構成で行われ、第1部では、避難所運営の基本と感染症対策についての講義、第2部では、避難所の受付や避難スペースの設営についての実践訓練を行いました。

最初に、受付で消毒と検温を受け、体調を確認して避難所へ入るまでの流れを確認後、市内の防災士を中心に、避難スペースの仕切りや段ボールでベッドを組み立てて設営する訓練を行いました。

参加者は、訓練を通してコロナ禍における避難所運営の難しさを実感していました。

今後起こりうる災害に備えるためには、市民による自主的な防災体制を確立することが重要となります。



### 霞ヶ浦の大自然でリフレッシュ

7月17日、31日、8月1日、歩崎の湖上で「かすみがうらフェスタ 2021 ～自然を満喫！カヌー＆サップin霞ヶ浦～」を開催しました。カヌーやボードの上に乗ってパドルを漕ぐウォータースポーツ「サップ」の体験が行われました。午後からは帆引き船も操業され、湖上で鑑賞しながら自然を満喫する姿も見られました。参加者からは「波があつて漕ぐのが難しかったけど、少しずつ上達できて楽しかったです」と感想がありました。



### おいしくて可愛いラテアート

7月24日、ウエルネスプラザで、かすみがうら大人大学「見て楽しむ！ラテアートセミナー」を開催しました。コーヒーファクトリーのバリスタから、直接ラテアートのレクチャーを受けた受講者の皆さん。挽きたての豆とミルクで作ったラテはとってもおいしく、見た目の可愛らしさに、ほっとする笑顔が溢れていました。受講者からは「思うような作品にするには練習が必要で、ラテアートの奥深さを知りました」と感想がありました。



### 偉人から学ぶ人生観

7月1日にあじさい館、7月7日に千代田公民館で「かすみがうら高齢者大学」を開催しました。今回のテーマは「徳川光圀に学ぶ人生観」です。歴史博物館長から、水戸黄門こと徳川光圀の一生について史実を紐解きながら説明を受けると、受講者は熱心にメモを取っていました。受講者からは、「昔から時代劇などで馴染み深い水戸黄門が、実は波乱万丈な人生を送っていたと知り、大変勉強になりました」と感想がありました。



### リンパケア&足裏健康法で免疫力アップ

7月29日、千代田公民館で「免疫アップ！さとう式リンパケア体操&足裏健康法」を開催しました。さとう式リンパケアとは、リラックスしながらリンパの流れを活性化させる体操のことです。リンパケア体操で体を緩めて足を柔らかくし、足裏健康法で足裏の反射区を刺激することで、相乗効果により血液・リンパ液の巡りの促進が期待されます。受講者からは「体操の後は気分がスッキリとしました」と効果を実感する感想がありました。



### 月を発見！本物に喜ぶ天体観測

7月16日、あじさい館で「夏の夜空を見上げよう！天体観測講座」を開催しました。講師から、太陽系に並ぶ星の大きさや距離感など、クイズを用いた説明を受けると、受講者は積極的に参加していました。講義の後は外へ出て全員で望遠鏡をのぞき、月の表面を見た受講者からは「すごい！クレーターが見えた！」と感動の声が上がっていました。観測が終わった後も、月や星、星座について講師へ積極的に質問している姿が見られました。



### ダンスパフォーマンスで観客を魅了

7月31日、8月1日、水戸芸術館舞台「目指せ ミュージカル水戸黄門？」に、かすみがうら市出身のダンサーTAKU（齋藤拓）さん(写真右)が出演。TAKUさんは、小学生の時に働く女性の家でダンスを習い始めたことがきっかけで、現在はプロダンサーとして活躍しています。出演前には「かすみがうら市内にもダンスが広まる手助けができれば」と話してくれました。当日はダンス披露のほか、水戸黄門の御一行の格さんを演じました。



TAKUさん(写真右側)(写真提供:水戸芸術館)