

さる11月29日(日)

つつじが丘北住宅防災訓練 実施される！

11月29日(日)つつじが丘北住宅の防災訓練が実施され、450名が参加しました。今年度はこれまでの防災訓練と異なり、管理組合主導で住民の立場から見た防災訓練のあり方を模索した初めての試みとなりました。

実際に災害が発生したことを想定し、テントの組み立てや、簡易トイレの組み立て等の体験、非常食の配布、団地の防災設備の見学等を行いました。さらに、中学校体育館への避難体験なども行い、感想発表後訓練終了となりました。

実際の災害時に、個々人がどのように対応、行動すればいいのかを考えるよい機会になったのではないのでしょうか。



団地内の高齢化が急速に進む中、災害時にどのように行動し、近隣の住民同士協力して自分と家族を守るかを考え、準備をしておくことは非常に重要です。つつじが丘北自治会でも、しっかりと準備を行い住民間での連携がとれるよう、さらに考えていきたいと思えます。

瑞雲中学のボランティアの生徒達大活躍！

今回の避難訓練では、ボランティアで参加して頂いた瑞雲中学の生徒さん達が活躍でした。訓練前の準備に始まり、避難の先導、非常食の作成、配布、そして後片付けと、テキパキと行動して避難訓練の成功に重要な役をこなしてくれました。



～裏面もあります～

つつじが丘ランニングクラブの紹介

つつじが丘ランニングクラブ（略称つつじが丘RC）は体力の維持・増進、と親睦を目的にしたクラブとして1993年に当時の理事経験者が集まって結成され16年になります。年齢、性別に関係なく、誰でも入会できます。年会費は年度で異なりますが概ね1000円/年で運用しております。現在の会員は会長以下40数名で、昭島市新春駅伝、青梅マラソン、東京マラソンをはじめ多くの大会参加や自治会主催の夏祭り（夏祭では毎年模擬店の出店）、運動会、餅つき大会、清掃活動、その他地域活動に協力して活動を行っております。会員の中には昭島市の「体育指導員」「交通安全協会」「防犯協会」等の活動を行っている方もいます。また、5月はハイキング、11月は芋煮会と、マラソン以外のイベントも行っており誰でも参加できます。

定例活動として毎週、日曜日朝7時に16号棟北側のプレイロットに集まって各人ジョギング、ウォーキング、体操とそれぞれの体力に合わせたコースで約1時間の運動を楽しんでおります。また、終了の8時から参加しなかった会員も含めてミティングを開催して情報交換等を行っておりますので興味のある方は是非、顔を出してみてください。

会員の活動はマラソンや駅伝（フル、ハーフ、10km、5km）、ウルトラマラソン（100km以上）、山岳マラソン、ジョギングだけ、ウォーキングだけ、と多彩な活動内容となっており、各人が体力と趣味に合わせて無理の無い運動で体力の維持増進に努めています。活動地域は関東が中心ですが、北海道から沖縄、または海外と広い地域で快走している会員もおります。また、親睦会は新年会、お花見、暑気払い、忘年会をはじめ大会終了の反省会（ご苦労さん会）等、呑みニケーションとなって非常に活発に行っております。この親睦会が目的で入会した会員もいるほどです。

会報は会員の情報や会員への連絡のために月1回以上発行（2009年10月で233号発行）しております。入会募集はいつでも行っております。当クラブの会長12-902石川、または日曜日朝7時に16号棟プレイロットまでお越しください。



毎年、昭島市新春駅伝大会参加に参加



毎年、秋のEKIDENカーニバル参加

その他主な参加大会

青梅マラソン、東京マラソン、一宮桃の里マラソン、フロストバイトロードレース、横田ストライダーズ駅伝、湘南国際マラソン、立川・昭島マラソン、巨峰の丘マラソン大会、富士登山競争、山岳耐久マラソン、雁坂峠越え秩父往還、荒川市民マラソン、小金井公園フルマラソン、奥武蔵ウルトラマラソン、えちご頸城野100kmマラソン、太田原フルマラソン、江東シーサイドハーフマラソン、小川和紙マラソン、陣馬山トレイルレース、東京10kクリスマスラン 等



春のチュリップランの1コマ（羽村チュリップ畑）