

防災

ひとロメモ



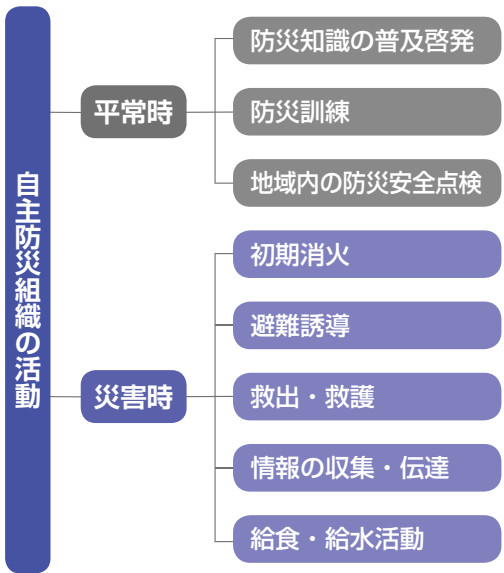
■ 問合せ 総務課防災安全室 ☎ 47-8000

自主防災組織を結成しましょう

自主防災組織とは、集落の住民が自主的な防災活動を行う組織です。

災害から自分や家族の命を守るためには、「自らの身の安全は、自らが守る。」といった自覚を持ち、さまざまな事態に備え、普段から十分な対策を講じておこなうてはなりません。

しかし、ひとたび大地震が発生すると、災害の拡大を防ぐためには、個人や家族の力だけでは限界があり、危険や困難を伴う場合があります。このような時、集落全体が協力し組織的に行動すれば、より大きな力が発揮できます。ここに自主防災組織の必要性と重要性があります。



地域の危険性や家庭内での安全点検および地域の特性にあった各種の防災訓練を通して、日ごろから大規模な災害に備えるための活動です。

大規模な災害が発生したときに、人命を守り、災害の拡大を防ぐために必要な活動です。



地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター Tel 47-8009
 地域包括サブセンター(今庄) ☎ 45-1170
 地域包括サブセンター(河野) ☎ 48-2260

健康長寿の
地域づくり

こんにちは

地域に広げよう！介護予防の輪

多少の病気を抱えていても、介護が必要になる(身の回りのことができにくいまたはできない)時期を遅らせ、楽しみのある自立した生活を送るにはいくつものコツがあります。

- コツ1 筋力・体力を保つこと
- コツ2 バランス良く食べること
- コツ3 口の健康を保つこと
- コツ4 趣味や楽しみを持ち、積極的に出かけること
- コツ5 脳(記憶力)を積極的に使うこと
- コツ6 つらい気持ちを一人で抱えず、家族や友人などに話すこと



これらのコツを無理のない範囲で、ひとつでも多く生活に取り入れることで健康長寿を目指しましょう。

とくに、出かけることは、筋肉や脳を刺激するだけでなく、知り合いや話し相手を作るきっかけにもなります。出かける場所が少ない方、知り合いや話し相手が欲しい方は地域ふれあいサロンや健康体操教室をおすすめします。出かける場所を作り介護予防の輪を広げてみませんか？

どなたでも、いつでも、自由に参加できます😊

教室名	会場	日時 (町民カレンダーに掲載)	講師
健康体操	南条地区 公民館	金曜日 午後2時～ (月2回)	健康運動 指導士など
タッピー体操 クラブ	今庄地区 公民館	火曜日 午後2時～ (月1回)	
しおさい体操	糠公民館	金曜日 午前10時～ (月1回)	