

申込時に健康チェック
アンケートがあります

(8)



▲修了後も楽しく活動している様子

65 歳以上の人へ

“げんきアップ大作戦”

『いきいきクラブ教室』

参加者募集！

いつまでも自分らしく元気な暮らしを送るために！

介護が必要になった原因で最も多いのは、脳血管疾患ですが、つぎに認知症や衰弱、関節疾患、骨折・転倒などがあげられます。心身の機能は使わなければ低下していく一方です。

いきいきクラブ教室では、簡単にできる筋力トレーニングやストレッチング、有酸素運動を楽しく実践するとともに、栄養バランスや口腔機能(唾液分泌の大切さや飲み込む機能のしくみなど)も学習することができます。また、これらは“健康な脳”を保つことにもつながります。

さあ、みなさん、元気なうちから介護予防をはじめましょう！

簡単な運動&栄養改善&口腔ケア実践など盛りだくさんの内容です。

と き 4月14日～7月7日の毎週水曜日(全12回)
※5月5日(祝)を除く。

ところ ウェルス幸手

内 容 ①音楽に合わせて楽しい運動(简单体力アップ運動)毎週水曜日午前10時～11時30分
※下記②③の日は午前10時～11時。
②栄養改善講座(5月19日・26日、講話&調理)午前11時～午後1時
③口腔講座(6月2日講話、6月9日ケア実践)午前11時～正午

対 象 市内在住で65歳以上の人
※この教室への参加が新規の人優先。

定 員 20人(申込み順)

参加費 無料

用意する物 室内用運動靴、タオル、飲み物
※②の日は併せて三角きん、エプロン、ふきん2枚、ご飯(毎回1食分)、筆記用具。

申込み 3月10日(水)から4月5日(月)までに印鑑持参で介護福祉課高齢福祉担当窓口へ

問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438・FAX(40)3008

人権それは愛

「匿名だから、わかりやしない」

インターネット上では、自分の顔や名前を知られずに発言できることから、これを悪用した行為が大きな問題となっています。

偏見や差別は、社会のさまざまな場面でいまだに後を絶ちません。特定の人々に対する差別発言や誹謗中傷が日常的に繰り返されていることは、見過ごすことのできない事実です。特に、匿名性の高いインターネット上では、現実社会にも増して、モラルを無視する傾向が見られます。

こうした現状を、人ごとと見過ごすのではなく、インターネット利用者一人ひとりが「お互いの人権に配慮する」という強い信念を持ち、他人を傷つけるような書き込みは、絶対しないことが大切です。

インターネットは、人と人とのコミュニケーションをより円滑にするという素晴らしい側面を持っています。私たちは、インターネットを通じて、「人」とつながっているのだということを常に意識し、お互いの人権を尊重した正しい利用を心掛けることで、今までにない、豊かで楽しいコミュニケーションの輪を広げていきたいものです。

「匿名だから、わかりやしない」と思っていないですか。

今、一人ひとりのモラルが問われています。



春の火災予防運動

「消えるまで ゆっくり火の元 にらめっ子」

3月1日(月)から7日(日)までは春の火災予防運動が実施されます。ここでは防火を心がけるポイントを紹介します。

いのちを守る 7つのポイント

▼3つの習慣

○寝たばこは、絶対やめる
○ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する

○ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す

▼4つの対策

○逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
○寝具や衣類からの火災を防ぐために、防炎品を使用する

○火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置する

(9) ○お年寄りや身体の不自由

な人を守るために、近所の協力体制をつくる
ほかにも防火のために心がける点があります。一人ひとりの「火の用心」が大切です。

住宅用火災警報器 設置しましたか？

幸手市では、既存の住宅についても、住宅用火災警報器の設置が義務づけられています。

主に寝室や階段に設置することになっていますが、詳細については消防本部までお問い合わせください。

※台所には設置する義務はありませんが、火災の早期発見のためにも設置するようにしてください。

▼実際にあった事例

「2階の部屋で布団を椅子の上にかけて干していたところ、近くににあった電気ス

トーブと接触し着火、階段部分に付けていた住宅用火災警報器が作動した。1階でその警報音に気付いた居住者は、119番通報し、水をくんだバケツにより初期消火を行った。」など多数寄せられています。

老朽化した消火器

腐食などの進んだ消火器は破裂事故の原因となります。専門業者に処分してもらいましょう。

火災防ボスターコンフル 受賞者の作品展示

2月27日(土)から3月10日(水)まで、老人福祉センターに展示しています。

問合せ 消防本部 ☎(42)9117

119・FAX(42)9117

悪質訪問販売に注意

消火器や、住宅用火災警報器の悪質訪問販売が増えています。もし、騙されてしまったら、消費生活支援センターにご相談ください。
相談 埼玉県消費生活支援センター春日部 ☎048(734)0999



「消防広域化
第7ブロック協議会」設立

防の広域化実現を目標に協議してまいります。

消防の広域化は、埼玉県が21世紀の消防体制のあるべき姿を構築する視点に立ち策定した埼玉県消防広域化推進計画に基づき、7つの消防本部(久喜地区消防組合、加須地区消防組合、羽生市、蓮田市、幸手市、白岡町、杉戸町)を1つの消防本部に広域化するものです。

常備消防の規模を拡大すること、行財政上のさまざまなメリットを活かし、消防体制の整備および充実強化を図り、住民サービスの一層の向上を図るものです。

期待できるメリットとしては、災害時における初動体制の強化、管轄区域の適正化による現場到着時間の短縮、現場で活動する隊員の増強、財政規模の拡大に伴う高度な資機材の計画的整備などが可能になります。

問合せ 消防広域化第7ブロック協議会事務局(久喜地区消防組合消防本部内)

☎(21)0297
ホームページ

<http://www.kuichiku-119.jp/ktd/>