

包括支援センターだより



踏ん張る力を身につけよう！

転倒予防には足指の動きも大切です。足底の筋肉が硬くなったり、足の指が曲がった状態(常に力が入ったような状態)でいると、転びそうになったときにバランスをとったり、踏ん張ったりすることが難しくなります。

今回は、朝起きたときや動き始める前などにできる足指の運動を紹介いたします。

1 足底のマッサージ・ストレッチ



足底全体をマッサージします。次に、足指の間に手指を1本ずつはさみ、足指の間を広げましょう。

2 タオルギャザー



タオルを敷き、足指でたぐり寄せます。

3 グー・チョキ・パー



足指でグー・チョキ・パーをします。

4 前方リーチ



イスに浅く腰掛け、手を組んで前に伸ばします。その姿勢でつま先に体重がかかるまで体を前に倒します。

介護者のつどい

と き 1月23日(木)
午後1時30分～3時30分
ところ 市役所5階第4会議室
対象者 市内在住の介護者
申し込み 1月22日(水)までにご連絡ください。

【お知らせ】「こんにちは！山上です」は、都合により終了させていただきますが、引き続き介護予防のためのさまざまな情報をお伝えしていきます。

●問い合わせ 介護高齢課地域包括支援センター ☎53-2111(内線365)または各支所地域福祉課

消防団120年・自治体消防65周年記念大会開催
11月25日(月)、全国の消防団員・消防職員ら約3万7千人が、会場となった東京ドームに集まり、天皇皇后陛下のご臨席の下、盛大に開催され、村上市からは51人の幹部団員が参加しました。

「消防 その愛と力」をスローガンに、消防団などがより強く団結し、わが国の安全を守るため、更なる発展・充実を目指して決意を新たにしました。



平成25年災害件数(毎月更新)

災害種別	11月	11月末までの累計	
		本年	昨年
火災	3件	19件	30件
救急	209件	2,233件	2,189件
救助	5件	41件	42件
その他の災害	28件	289件	186件

※その他の災害は「警戒」「調査」「水防」「その他(土砂災害・漏油事故)」「ポンプ車の救急出動」など

消防団は、自分たちのまちは、自分たちの手で守る、という思いを持って、日ごろから地域の巡回広報などによる火災予防活動や災害に対する活動、消防水利の点検など、地域住民の安心・安全のために活躍している団体です。

地震や豪雨による水害などの自然災害が多発している近年において、消防団の活躍はますます必要とされています。あなたも地域防に活動してみませんか。女性も含め、大勢の人(特に若者)の入団をお待ちしています。

※詳細については、消防本部総務課もしくは消防署各分署へお問い合わせください。

自分たちの地域は自分たちで守る(消防団員募集)

●問い合わせ 消防本部 ☎53・0119

まちづくり

