



健康的な生活を送るために

今年度も大勢の皆さんに、さまざまな介護予防事業に参加していただきました。これをきっかけに意識して身体を動かすようになった人も増えてきました。1人では続けにくい運動もみんなと一緒になら楽しく続けられるようです。年齢にこだわらず、今できることから始めてみませんか。

若年性認知症の人をお世話する家族のつどい

と き 3月18日(火)
午後1時30分～3時30分
ところ 生涯学習推進センター講座室
対象者 若年性認知症の人、その家族
申し込み 3月17日(月)までに連絡してください。

参加者の声

■運動に関すること

- 起きたらすぐに貯筋運動(*)している。そうすると身体の調子が良い
 - 前より動く気になった。また廊下を歩くときでも教室の体操を思い出す
 - 両膝、腰の痛みが和らいだ
 - 歯みがきや何かをしながら体操している
- (*)貯筋運動とは、道具を使わずに歌に合わせて行う筋力トレーニングです



■栄養・口腔に関すること

- 夜8時以降は食べないようにしている
- 筋肉をつけるため食事に気をつけるようになった
- 口腔体操は続けている。頬のシワが薄くなってきた感じもする

■その他の効果

- 週1回教室があることで生活にメリハリがついた
- この教室でおしゃべりするのが楽しみ。もっと早く参加すればよかった
- 頭痛がなくなった
- 教室に来るといろいろな情報が入り、とても楽しかった

●問い合わせ 介護高齢課地域包括支援センター ☎53-2111(内線366)

電気は私たちの生活から切り離せないものですが、時には火災の原因になることがあります。
《こんな火災がありました》
Aさんが、自宅の廊下に煙が充満しているのを発見し、すぐに119番通報しました。火は、駆けつけた消防隊により消火され、発見が早かったため大事にはいりませんでした。
出火原因は、複数の電気機器を差し込んで使用していた、テーブルタップの許容電流を超えてしまい、テーブルタップのコードが熱せられて被覆が溶けたことによるものでした。
許容電流とは、電線(ケーブル)などに流せる最大の電流のことです。家庭用テーブルタップの許容電流は、1500wのもの主流となっています。
例えば、テーブルタップ(1500w)に電気ポット(900w)と電子レンジ(1000w)をつないで使用した場合、1900wもの電流を使用することになり、許容量を超えてしまいます。
このように、テーブルタップに電気製品をつなぐと、意外にもすぐに許容量を超えてしまいますので注意しましょう。
電気による火災を防止するため、電気コードは使用方法を守って正しく使用しましょう。また、コンセントにごみが付着していないかなどを定期的に点検するようにしましょう。

身近な電気火災に注意しましょう

●問い合わせ 消防本部 ☎53-0119



平成26年災害件数(毎月更新)

災害種別	1月	1月末までの累計	
		本年	昨年
火災	0件	0件	2件
救急	225件	225件	203件
救助	4件	4件	4件
その他の災害	34件	34件	19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