



# あったかふれあいセンター

三原村社会福祉協議会 TEL: 46-3003 担当: 澤田・田邊・祖父江

## ★★★ 2024 7月 の予定 ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

日	月	火	水	木	金	土
	1 下切 PM亀ノ川	2	3 <u>PM広野</u>	4 皆尾	5 <u>上下長谷</u> <u>PM宮ノ川</u>	6
7	8 <u>亀ノ川</u> <u>下長谷</u>	9 <u>柚ノ木</u> ひまわり	10	11 皆尾 成山 星ヶ丘	12 <u>下切</u>	13
14	15 <b>海の日</b>	16 下長谷	17 PM広野	18 <u>拠点</u>	19 PM宮ノ川	20 星ヶ丘モーニング
21	22 亀ノ川	23	24 拠点	25 皆尾 成山	26 <u>狼内</u>	27
28	29	30	31			

下線は保健師さんによる健康相談の日です

健康相談時に**骨密度測定**を行います。

7月8日 AM 下長谷・PM 亀ノ川

7月9日 AM 柚ノ木

**オーラルフレイル予防教室**

7月5日 (上下長谷) 13:30~14:30

## ★★★ 介護予防教室 ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

6月7日(宮ノ川)・28日(狼内)は、筒井病院の米津先生による介護予防教室を開催しました。トイレが近くなるからといって水分補給を控えていませんか? トイレに行った際に尿の色をチェックしてみてください!! 色が濃いと腎臓の病気か水分不足のサインだそうなので、薄い黄色になるように、ガブガブ飲むのではなくこまめな水分補給を心がけましょう!

次回は7月5日(宮ノ川)・26日(狼内)に開催します!!



# 地震対策講習会

6月13日（皆尾）・24日（亀ノ川）は、幡多西部消防組合 三原分署の岡本さんによる地震対策講習会を開催しました。

三原村は海から遠く、昭和南海地震の際にあまり被害がでなかつたことから、地震に対する警戒心が薄いと言われています。

南海トラフ地震が発生した場合、消防ではまず、火事を消すのが最優先なので、救助・救急に駆け付けるのは不可能であり、東日本大震災の10倍の被害がでると予想される南海トラフ地震では、外部からの救助はあてにできないそうです！家庭でできる対策を教えていただきました。



## 家庭での『揺れ』対策

- ・家具の固定（戸棚のロックやガラスの強化も!!）
- ・家具の配置（家具が転倒した際に出口をふさがない配置）

## 家庭での『火災』対策

大きな揺れを観測すると、一度電気の供給が止まります。

電気の供給が再開した際に、揺れによって起きた不具合が原因で、火事になるケース（通電火災）が多いそうです。

感震ブレーカーを取り付けると、揺れを観測したらブレーカーを落してくれるので、外出先で地震が発生した場合や、避難する際のブレーカーの切り忘れによる火災を防ぐことができます。



# 出前認知症予防教室

6月27日（成山）は、聖ヶ丘病院（地域連携推進室）の中野さんと長尾さんにお越しいただき、認知症予防教室を開催しました。

認知症予防教室で行った脳トレをご紹介します。



偉人の名前になります  
文字を並び替えると

よりまさもかう