



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 PM 広野	4 皆尾	5 上下長谷 PM 宮ノ川	6
7	8 亀ノ川 下長谷	9 柚ノ木 ひまわり	10	11 皆尾 成山 星ヶ丘	12 下切	13
14	15 海の日	16 下長谷	17 PM 広野	18 拠点	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 狼内	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!!色が濃いと言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ったことから、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くださいました。

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としてくれるので、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。



文字を並び替えると
偉人の名前になります

とり
うまさ
かさもよ