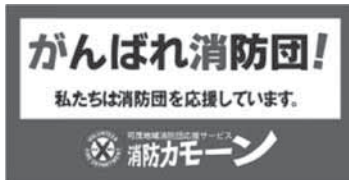


現役団員の声 (40代)

「私は消防団に入って10年になります。入団の誘いが来たときは知らない人同士の集まりだし、訓練が厳しいと聞いていたので、あまり気乗りはしませんでした。しかし、地元に住んでいる以上は地域に貢献しなければと思い、入団することにしました。入って思ったことは、最初考えていたよりも班の方が消防車や器具の取扱いを優しく指導をしてくれたり、仕事が大変で消防団活動ができない時もいろいろとサポートしてくれたので、少し驚きました。つらいと思う時もありますが、ここでしか知り合えなかった仲間たちとの交流など、やってよかったと思うことの方が多かったです。これからも地域のために頑張りたいと思います。」



可茂地域消防団応援サービス「消防カモーン」

可茂地域の消防団員とそこのご家族が消防カモーン登録事業所で料金割引などの「特典」を受けることができるサービスです。

この取り組みで、地域を守る消防団員とそこのご家族を地域全体で応援します。



こんにちは 八百津町 地域包括支援センターです



～ツルっと!! 転倒にご用心～

新しい年を迎えて20日が経ちました。みなさま幸多き新春を迎えられたこととお喜び申し上げます。本年も地域包括支援センターをよろしくお願い致します。

さて、この時期大変滑りやすくなっており転倒する方が増えています。寝たきりの約11%は転倒・骨折が原因と言われています。寒いし転ぶのが怖いから

と言って、家にこもっていれば良いのでしょうか？実はそれでは逆効果！足腰の筋力低下をまねき、骨ももろくなってしまいます。そして、ますます転倒・骨折のリスクが高まります。

転倒予防には毎日意識的に運動や体操を行う事が効果的です。また、骨を丈夫にするためにカルシウムを豊富に含む乳製品や小魚、大豆、小松菜等の食材を積極的に食べる事や、適度に日光を浴びる事が骨折予防につながります。



〈2月・3月 お元気サロンの予定〉 ※水曜日開催(3月20日(水)は、祝日のため、3月19日(火)に開催します。)

- ・ 2月6日(水)、20日(水)、3月6日(水)、19日(火) **お元気サロン八百津**
午前9時30分から11時30分まで
場所：福祉センター(ファミリーセンター北側)
- ・ 2月13日(水)、27日(水)、3月13日(水)、27日(水) **お元気サロン福地**
午前9時30分から11時30分まで
場所：福地第四公民館

〈2月・3月 こころの相談の予定〉

- ・ 2月18日(月)、3月11日(月) **高齢者のための「こころの相談」**
(事前に予約が必要です) 午後から
(こころの専門家の精神保健福祉士が、個別に対応し秘密は厳守します。)

もうすぐ節分ですね。節分と言えば「豆まき」と「巻き寿司」!!「巻き寿司」は“福を巻き込む”といわれ太巻き寿司を恵方を向いて無言で丸かじりすると、一年間健康でいられるという関西発祥の風習です。

みなさんが本年も健康でいられることを心から願っております。

飯田 (管理者)