

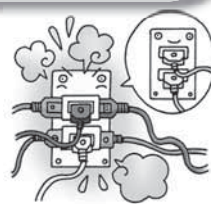
シリーズ
防災安全
No.26

「火 災」



火災は不注意で起こる場合もあれば、不可抗力などで起こる場合もあります。絶対に起きないという保証はありません。そのためにも普段から対策、対処法を知っておくことが大切です。

寝たばこや電気器具のたこ足配線は絶対にやめ、ストーブや家の周辺には燃えやすいものを置かないようにしましょう。



住宅用火災警報器の設置はもうお済みになりましたか？

昨年からの設置が義務化された火災警報器は、就寝中などに火災が発生したときにいち早く発見し、逃げ遅れるのを防ぎ被害を軽減することを目的としています。

電気店やホームセンターなどで購入でき、1個当たりの値段は機能によってさまざまですが、3,000円から1万円程度です。まだ設置していないご家庭も、早めに設置するようにしましょう。



※注意！：消防署員が住宅用火災警報器を訪問販売することはありません。
不適正な訪問販売にはくれぐれもご注意ください



もし、火事起きた場合、焦らず冷静に対処しましょう。

出火直後は落ち着いて119番をし、消火器や水など手近なものを活用して被害の拡大を防ぎましょう。

天井にまで火が回ったら対処が困難となり、危険ですので素早く避難し消防士が到着するのを待ちましょう。

冬は火を取り扱うことが多い上、空気が乾燥し火災が発生しやすい季節です。日常生活において防火を意識することを心がけましょう。

～ みつけよう ぼくとわたしにできる自助 ～

シリーズ
包括支援
No.26



こんにちは 八百津町 地域包括支援センターです



～家族で過ごすお正月～

もう少しで2012年も終わりになります。みなさんは大晦日やお正月はどのように過ごす予定ですか？

お正月は普段は会えない親族が集まるときですし、家族みんなで団らんしてみたいかがでしょう。

お年寄りに「一番大切なものは何？」と問うと、ほとんどが「家族」と答えます。それほど高齢者にとって「家族」の存在は大きいのです。そんな中、おすすめなのは家族みんなでのお正月のゲームです。百人一首や、双六、こま回し、凧揚げなど世代を超えて楽しめ、親から子へ祖父母から孫へ伝承する遊びは家族の絆を深めます。おじいさん・おばあさんに「子供のときにどんな遊びをしたの？」と聞いてみると面白いですよ。

せっかくのお休みに風邪を引いてしまわないように、うがい、手洗い、保温、保湿、栄養補給、必要があればマスク着用をし元気に年を越しましょう。



<1月 お元気サロンの予定>

- ・16日(水) 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)
- ・9日、23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

<1月 お元気サロンの予定>

- ・21日(月) 高齢者のための「こころの相談」
(事前に予約が必要)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。

年齢を感じるのはどんな時ですか。疲れがなかなかとれない時、膝や腰・肩に痛みを感じる時、お肌のシミやシワなどのトラブルでしょうか。老化は感じ始める前から始まっています。いつまでも若々しさや身体能力の高さを保つためには20代から取り組む必要があります。今日始めて明日から効果が出るものではありません。ぜひ心がけましょう。

鈴木 (保健師)

お問い合わせ先 八百津町地域包括支援センター ☎ 43-3267 または 43-2111 (内線 2566・2567) まで