



自分の命は自分で守る

訓練日；2022年11月20日〔日〕

時間；午前10時～12時

場所；高司小学校 体育館
高司中学校 体育館



内容；1. コロナ対応居住区テント設営

2. 救命講習



①AED操作方法

②アッパ君操作

③ダンボールベッド作製

④簡易タンカ作製



コロナ禍3年目の防災訓練になります。避難訓練は体験だけではなく「気持ちの備え」「物品の備え」も大切ですね(^^)且〜。地域の避難訓練は自宅ではできない内容なので、ぜひ数年に一度は参加して頂きたいと思っております。(もちろん毎年の方がgood♫)

ご家族でもまず「自分の命を守る」ことを確認しましょう。近年は大型台風や豪雨災害も多くなっていることから、非常用物品を準備されているご家庭も多いと思われます。キャンプ用テントなどがあれば、ご家族で点検がてら避難シミュレーションにチャレンジを♫



趣味の会&絵手紙の会 作品紹介コーナー

「絵ごころは 無いと言いつつ 味香る」(一句;柿 くう太)



味は酸いか?甘いすか?🍉



お正月飾り「松竹梅」
布製コースター



いずれも高中コミュニティ室です。

★「趣味の会」は毎月 1.3 火曜日 13:00~15:00
★「絵手紙教室」は毎月第 4 火曜日 13:00~15:00



600 冊くらい集まりました。(^^)/



高司会館2F 学習室です。

「みんなの小さな図書室」大勢の方から本の寄付をいただきました。ありがとうございます。

地域ボランティア募集中

◆児童の下校時見守り活動。競馬場沿いの道やOJKから業務スーパーまでの道。美幸町交差点などなど見守り個所は自宅近所の都合の良い場所でOK。「立ちんぼさん」メンバー登録にご協力下さい。🍡

◆早朝清掃(毎月第4月曜日 7:00~高小北門周辺)「ビューティー7」メンバーにも登録よろしくです🍡

やっぱり気になる「介護」のはなし🙄🙄

9月に介護予防のはなしをお聞きしました。要介護状態ができる限り先延ばしになるように自分にできることをマメに行う必要があります。

今回は「閉じこもり」に関する【社会活動への参加】をザクッとご紹介致します。俗に「生きがい」があるなしで、社会性は随分変わるものです。スポーツや趣味、教養といった軽運動に加え創作意欲や余暇を楽しもうという考えを実行できている人は少な目のようで、他の人と交流や関りへの意識が薄いといえます。これは日常の付き合い度にも表れているようです。例えば①お互い訪問し合う人がいる。②立ち話をする程度の人がいる ③挨拶をする程度の人がいる ④付き合いはない。と分けると③の人は②に近づける1歩が勧められます。これが災害時の助け合いでも大きく関わっていくのはみなさんご承知のとおりです。(@^^)/~~~

地域には定期的な通いの場(サロンや体操など)が設けられていますが、通いの場の内容に関わらずそこに参加することで「情報」を得られる機会となるので「参加が効果的」と言えます。さて、ここで、資料で紹介されたセルフチェックです。



【閉じこもり危険度チェック♀】

◆健康への関心🏃

- 1日3食、バランスに気をつけた食事をしている。
- 運動や体操、散歩等で体を動かすようにしている。
- 体や歯の定期検診を受けている。
- かかりつけ医がいる。



◆家庭での役割

- 掃除、洗濯、食事の支度をしている。
- 年金や預金のお金の管理をしている。
- 家業の手伝いをしている。[店番など]
- 庭の手入れや食料品などの買い物をしている。



◆社会・地域への参加

- 相談したり、相談にのったりする友人、知人がいる。
- 地域の活動や催し、老人クラブに参加している。
- ボランティア活動をしている。
- 世の中の動きや出来事に関心があり、新聞も読んでいる。

◆趣味、活動への意欲

- 取り組んでいる趣味や楽しみにしていることがある。
- おしゃれに気を配っている。
- 習い事をしている。
- 同世代以外とも話す機会がある。

★どの分野もまんべんなく「はい」を増やすことを目指しましょう

監修/福島県立医科大学教授 安村誠司氏

詐欺被害ストップ👇
【だまされたら いかんぜよ!】



でんでんむし運動🐌

アポ電に 出んわ 無視する

誰からの電話か!留守電やナンバーディスプレイを上手に活用した対策をしよう。

『にこにこ食堂』月1開店中
*第1金曜日 11:30~
*高司会館1F ¥300(定食)
*3日前までに要予約(20名)
☎090-1020-2308 (信崎)



自治会情報(秋編)

- ▲高司自治会(つくし会関連)
10月中旬に西谷米や枝豆販売・サツマイモ収穫祭を予定。
- ▲美幸町自治会
運動系、カラオケなどの同好会、グループ活動やサロンも定期的に行われています。(余暇活動を楽しみましょう)
- ▲くすのき自治会
10月24日宝塚歌劇の観劇
- ▲ファミプラ自治会
サロン、百歳体操開催中。ぼちぼちバスツアーができるといいのですが🐌(待ち遠し〜)

紙面のお問い合わせは事務局まで☎ 73-8428 (留守電)