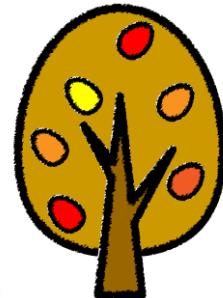




高清水談話室 だより

平成28年度



秋の全国火災予防運動

11月9日(水)～15日(火)まで

*寝タバコは、絶対やめましょう。

*ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用し、ガスなどの、そばを離れる時は必ず火を消しましょう！

タバコのポイ捨てがまだ見られます、火災に注意してほしいと思います。

寒くなって、暖房器具を使用する機会が多くなります。

火気取扱いには十分気をつけてくださいね。



正しく着用し、咳エチケットを守りましょう。

うつさない！広めない！ためにはマスクを
ので早めに接種しましょう。

インフルエンザのご用心！！
インフルエンザの特徴は、急な発熱、頭痛、喉の痛み、強い倦怠感などの症状が出ます。高齢者の場合は、症状が出にくく、受診が遅れて、重症化しやすいため、元気がない、食欲がないといった症状に注意しましょう。インフルエンザワクチンは、重症化を防ぐ効果が確認されています。

ツキノワグマの出没に関する警報発令中

今年はクマが多く出没しています。これからの時期のクマによる人身被害は主に山林内で発生します。キノコ狩り、栗拾いなどで山に入る際には、常に周囲に気お配り、鈴やラジオ、撃退スプレーを携帯するなどのクマ対策を十分にとるようお願いします。また、出没情報がある場所への入山を自粛する、クマの痕跡（ふんや爪痕）があった場合には引き返す決断も必要です。

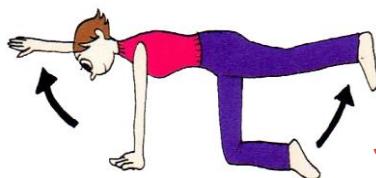


ストレッチ体操で筋力アップ！

筋力アップは、日頃からの運動習慣も大切です。足腰の筋力アップで転倒リスクを遠ざけましょう。

- ・15分以上続けて歩くことを心掛ける
- ・いすに座った状態からつかまらずに立ち上がり、すり足改善のため、足踏み体操を日課に

筋力アップで転倒防止！



仮設の人たちが集う楽しい居場所をつくるには、一人一人の力が不可欠です。集まってお茶会したり、物づくりしたり、気軽におしゃべりできる、そんな談話室をつくり、皆さんで楽しみませんか？

こころの相談電話のご案内

「こころの病気のことを相談したい」「眠れない日が続いている」など、こころの健康や悩みに関する相談をお受けします。

一人で抱え込まず、ご相談下さい。相談は無料です。【通話料はかかります】相談内容について秘密を厳守します。

こころの相談電話 019-622-6955

受付時間 9:00～21:00

(土・日・祝日・年末年始を除く)

今年大きな台風が次々やってきて大変でしたね！

台風で、避難しなければならなかったなんてビックリ!!

そんな時は、一人一人が自分の身の安全を守ることです。身の安全を確保し、生き延びていくためには水や食料などの備えをしておくことも必要です。

防災対策には、十分とか絶対大丈夫はありません。

また、避難する際の避難所とは、災害の被害を受けた人や受ける可能性のある人が一定の期間、避難生活をする場所です。

避難場所とは、災害が起こった時に一時的に避難する公園などの場所を指します。避難するときの注意は避難所と避難場所は違うことをしっかりと認識しておくことです。

それと、事前に、避難所や避難場所がどこにあるか、調べておくこともとても大切ですね。