

春の全国火災予防運動

あなたです
火のあるくらしの
見はり役



住宅防火 いのちを守る

七つのポイント

3月1日(水)から7日(火)までの7日間、春の全国火災予防運動が実施されます。これから春先にかけての時は空気が乾燥し、強い風が吹く日も多くなり、いったん火災が発生すると、大きな火災になることがあります。この運動は、「あなたです火のあるくらしの見はり役」を標語に、火災予防の意識を再確認してもらうことにより、火災の発生を防止し、死傷事故や財産の損失を防ぐことを目的に全国で一斉に実施されます。火災を発生させないために、日頃から家庭、地域、職場等において火災予防を心掛けてください。

- 1 寝たばこは、絶対やめる。
- 2 ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- 3 ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
- 4 逃げ遅れを防ぐために、住宅用警報器等を設置する。
- 5 寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災製品を使用する。
- 6 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- 7 お年寄りや体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

◎問い合わせ 消防総務課
☎(61)0911



12 最終回

防災について学ぼう

防災メモも今回で最終回になりますが、防災について「もっと知りたい!」体験をしてみたい!という方に、神奈川県総合防災センターを紹介します。防災センターには、各種体験コーナーの他、防災シアターや防災情報コーナーなどがあり、子供から大人まで防災について学ぶことができます。休日に家族で楽しみながら防災について学んでみてはいかがでしょうか。

総合防災センター

住所 厚木市下津古久280
 開館時間 午前9時〜午後5時
 休館日 毎週月曜日、毎月第3火曜日(祝日に当たる場合は翌日)祝日の翌日(土・日曜日)の場合は開館(年末年始)
 入館料 無料
 ※10名以上の団体は要予約
 ☎046(227)1700

◎問い合わせ 防災対策担当 ☎内線241

こんにはちは保健師です

132

「介護予防について考えてみましょう」
その2

現在、大磯町の人口は約3万3千人ですが、そのうち65歳以上は約7千人で、高齢化率(高齢者人口の総人口に占める割合)は約22%となり、神奈川県の中でも、上位に入っています。そして、このうちの約1千人(高齢者全体の約15%)が要介護認定を受けています。

元気の素はまず、食事から

10年後の平成27年には65歳以上の人口は約1万人となり、高齢化率は30%、つまり約3人に1人が高齢者になると推計されています。平成16年8月の一般高齢者(要介護認定を受けていない人)を対象としたアンケートでは、ほぼ9割の方が自立した生活を送っており、普段からウォーキングや体操など体を動かしている人が6割ほどありました。一方、日中は「テレビやラジオ」「新聞や本」などで過ごし、外出する日が一週間に一日未満の人が、1割弱ありました。理由は「体力に自信がない」「外出するのがおっくう」などです。外出の機会が減ると体力が落ち、意欲減退などの悪循環に陥りやすくなります。

町内には、運動や趣味活動、ボランティアや高齢者の集いなど様々な活動があります。自分にあったものを探しながら、一歩踏み出してみましよう。現在これらの活動をまとめたマップを製作中です。このマップへの掲載も募集中です。申込書は町ホームページや保健センター窓口でお渡しできます。

「年をとったらあまり食べなくても大丈夫」と思いがちですが、食欲がないからと言って食事をおろそかにすると、エネルギーやたんぱく質が不足し、身体の抵抗力が落ちてしまいます。風邪が長引いたり、肺炎になる確率も高くなります。美味しく食べるためには、献立や調理の他に、口や顔面の動き、歯や義歯の調整、舌の動きや飲み込みの力、唾液の分泌を促すことも必要です。身体を動かすことはもちろん、気のおけない仲間との食事では、楽しい会話が食を進めてくれますね。

咲かせよう『支えられる人から支える人へ』を合言葉にしませんか?

◎問い合わせ 子育て介護課
吉田 ☎内線308