

文化財消防訓練を実施します

1月26日は「文化財防火デー」です。町では平成21年3月の旧吉田茂邸の焼失を受け、毎年、文化財消防訓練を実施し、貴重な文化財の防火に努めています。

消防車の放水訓練や文化財等の搬出訓練、消火訓練などを文化財管理者、消防署・消防団と一緒に取り組みます。



▶とき 1月12日(土) 10時~10時30分

▶ところ 慶覚院(高麗2-9-48)

※荒天時や警報発令、火災・災害が発生した場合は、中止します。

☎生涯学習課 ☎内線323、消防署 ☎(61)0911

消防出初式 開催

新春を迎え、消防職員、団員の士気高揚と職務遂行への決意を新たに、消防出初式を開催します。

当日は、消防車両部隊の観閲、消防業務に係る表彰及び感謝状の贈呈、大磯マーチングバンド・国府中学校吹奏楽部・大磯高校SF研究部・消防団員による演技等を行います。



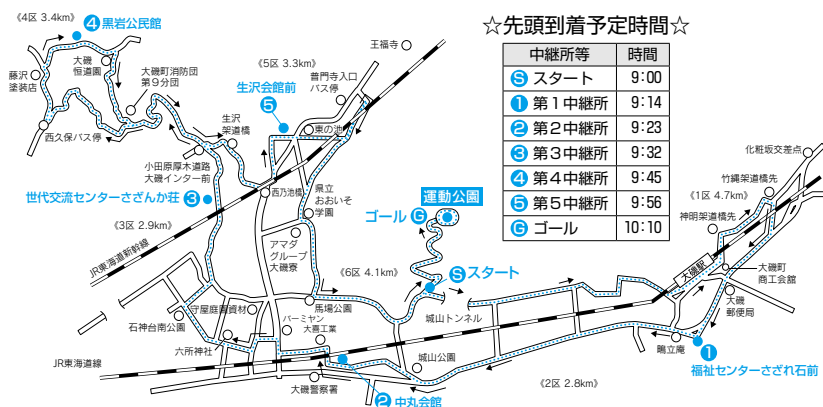
▶とき 1月6日(日) 10時~

▶ところ 大磯運動公園多目的グラウンド(荒天時中止)

※当日8時に消防団員招集のためサイレンが鳴りますので、災害と間違えないようにお願いします。

☎消防総務課 ☎(61)0911

大磯一周駅伝大会の開催に伴う交通安全のお願い



1月20日(日)は、コース周辺の混雑が予想されます。交通安全にご協力をお願いします。

※運動公園や役場本庁舎駐車場の駐車スペースに限りがありますので、応援には徒歩や自転車、公共交通機関をご利用ください。※応援される方は、マナーに気をつけて、沿道から盛大な声援や拍手をお願いします。※参加チームは、町ホームページで確認できます。

☎スポーツ健康課 ☎内線324

◎ウォーキングもお勧めですが、歩数だけでなく会話をしながらゆっくり歩くことも効果があります。人との会話は相互通行で臨機応変に対応するため、脳が忙しく働きます。地域の集まりなどにも積極的に参加して会話の機会を設けてください。

◎椅子に座っている時間は立つ、歩くなどに比べて腰への負担が大きくするため、座ってテレビを見る時間を見直しましょう。

☎スポーツ健康課 吉田 ☎内線345

◎「コグニサイズ」という足踏みなど簡単な運動と認知課題(計算やしりとりなど)を組み合わせた手法が注目されています。歩く脳トレと言われる「スクエアステップ」も同様です。

◎日々の食事には、買い物・調理の段取り・盛り付け・片付けなど多くの過程に予防の要素があります。

◎「認知症かも?と思ったら」少しでも心配があれば、早めに地域包括支援センターなどに相談しましょう。

◎認知症について理解を深め、早期の相談や適切な医療・介護サービスの利用について知ることが大切です。(2月3日(日)に在宅医療多職種連携講演会「認知症を知ろう!」(本誌P12)を開催します。)

また、認知症のチェックや症状に合わせて受けることができる医療・介護サービスの情報をまとめた『認知症ケアパス』を町公共機関等で配布しています。

◎「脳トレドリル」などは、楽しみながら続けられそうなものを選んでみましょう。日常とは違う、新しいことへチャレンジングの効果があります。

◎体力を維持し、会話を楽しむために、よく噛んで食べ、歯や口の健康を大事にしましょう。



人生、百年時代を楽しむために
生活習慣病の健診やがん検診の普及など医療技術の進歩により、人生百年時代になったと言われています。

こんにちは

保健師です