

地震が起きたらどうするか

(家の中にいた時)



安全・防災部会

グラッと
きたら

地震発生!

命を守る

- 落ち着いて、自分の身を守る(とくに頭と首を保護)
- あわてず、火の始末(揺れが大きい時は無理しない)
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保

家族を守る

- 家族に安全を確認
- 火の元を確認・出火していたら初期消火
- 足をケガしないように靴をはく
- 非常持出し品を用意する
- 余震に注意
- 玄関に安否確認の白タオル掲示



揺れが収まったら
1～4分

地域を守る

- 隣近所の安否を確認
- テレビ・ラジオ・スマホなどで情報を確認
- 電気のブレーカーを切る・ガスの元栓を閉める
- 家屋倒壊のおそれがあれば避難する



5～10分

助け合いの心で

- 協力して消火・救出活動
- 生活必需品は自己備蓄でまかなう
- 災害情報・被害情報の収集
- 壊れた家には入らない
- 引き続き余震に注意



10分～数時間

備えてた
昨日のわたしに
ありがとう

「防災紙芝居」出前講座受付中

「フレイル」という言葉を最近よく耳にしませんか？

健康・福祉部会

フレイルとは、病気ではなく、加齢による筋力や心身の活力の低下が原因で、自立した生活が難しくなる状態（要介護へと近づいていく状態）のことです。

毎日の生活の中で、気力がわかない、食欲がない、すぐ息切れする、など感じた事はありませんか？
気づかないうちにフレイルへ1歩、又1歩近づいています。

あなたはフレイル？チェックしてみましょう！

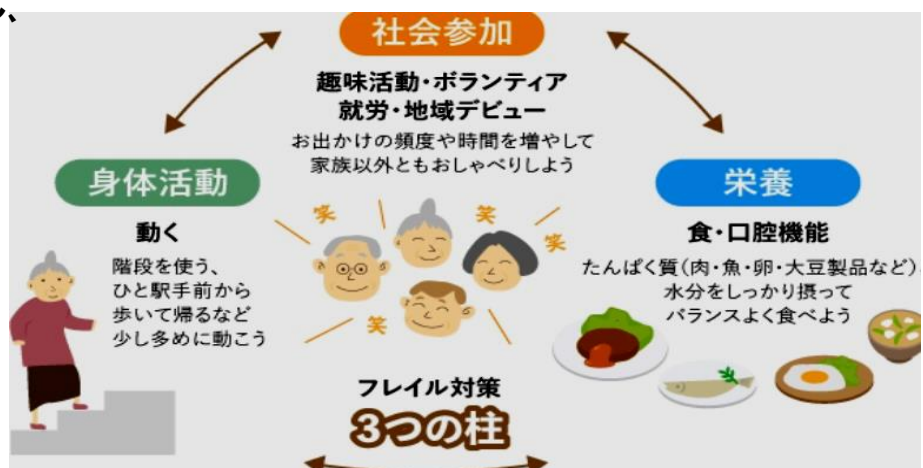
- ☐ 半年で2～3kgの体重減少があった
- ☐ ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする
- ☐ 歩く早さが遅くなった
- ☐ 握力が落ちた
- ☐ 身体を動かす機会が減った



3個以上当てはまったらフレイル、
1～2個当てはまったらフレイル予備軍です。

「フレイルの予防」には栄養・運動・社会参加の三つの柱が必要

栄養を取って身体をサポートし、
社会的な繋がりや活動で心を
豊かにし、運動によって身体
機能を維持・向上させる
ことで、健康的で充実した
生活を維持しましょう。
若い内から、意識して



フレイル予防に取り組むことが、大切です。

<みなくる会でのフレイル予防の取り組み>

楽しく体操 ♪～♪



口腔ケア指導



フレイルチェック



byフレイルサポーター

今年も出店します！つごもり大市

令和6年2月29日(木) 午前10時～午後3時

物品販売します。

有機野菜・赤飯など多数

赤飯

1P 350円



パウンドケーキ

1個 250円



～300円

にんじん

1P 200円



小松菜

1袋 150円



ほうれん草



1袋 200円

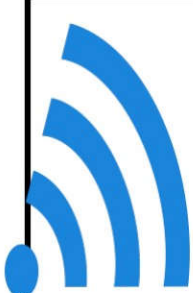
※物品の品種及び金額は、変更になる場合があります。ご了承下さい。

南山田教室生徒募集中！！

- * 雅城会(火曜日) * 生花(2・4 水曜日) * 彩好会(1・3 水曜日)
 - * 民踊(土曜日)
 - * 彫刻教室(月2回火曜日 AM9:30～11:30 開講時より随時募集中)
- ◎使用可能(但し、必ずお申込をお願いします)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
和室	◎	* 雅城会	◎	◎	◎		
大ホール	◎	* 彫刻 (第2・4)	* 彩好会 * 生花 (第1・3) (第2・4)	◎	◎	* 民踊	

これからの行事予定・年度末「会報 みなみやまだ」発行



情報掲載中！

て、行事予定他、

ホームページに

を読み取り！

右のQRコード



南山田地域づくり協議会ホームページ

☆健康・福祉部会 (部会長 山田 厚)
【みなくる会進捗状況】

実施状況	
月	回数
1	2
2	4

皆さん、とてもお元気(^_^)
元気に参加しておられます！

毎週木曜日・金戸公民館にて

軽運動や談話しながら楽しい時間を仲間
と過ごし、健康な日常を目指しています。
毎週木曜日 AM9:00~PM3:00 実施。

ミュージックケアの様子

鳴子を音楽に合わせて鳴らし楽しむ
ことがフレイル予防になります。



あいうべー体操

【包丁とぎ・・・大好評！！】



【今後の予定】

3/13・4/10・5/8 (お預かり翌日返却)

*ご質問・ご連絡は交流センターへ
☎62-3393

南山田交流センターへのご意見・ご要望をお寄せ下さい。

センター長 伊東 宏
事務員 杉本 澄子
事務員 大井 洋美

南山田交流センター ☎・FAX 62-3393

(9:00~17:00 土・日・祭日除く)

メールアドレス minamiyamada.kmn@gmail.com



編集後記



今年は割合と雪に悩まされることが少なかったと思います。元旦の地震にはとても驚きましたが・・・本当に春が待ち遠しいですね～♪
コロナも風邪と同じ種類5種に分類され、マスクも着用厳禁がなくなり、以前の環境に戻るのも遠からずです。但し、災害は、忘れた頃にやってくる！ 恐れること！対策は万全に！は、今後も必要不可欠です。
地区民の皆様方には、健康に留意されて、地域づくり協議会主催事業に、今後ともご参加・ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

「能 発 一 念 喜 愛 心 不 断 煩 悩 得 涅槃」

自我のはからいを少し横に置くことによって、阿弥陀仏の本願に素直になれると教えておられます。まだまだ煩悩の支配を離れた涅槃という境地に至ることが出来ませんが本年の目標にし、頑張りたく思います。
地区民皆様方の笑顔溢れる事業になるよう願っております(s・s)