



『福に富む郷 竹仁』会報

竹仁のえんがわ

9月8日(火)午前10:00 ~

タオル体操

~人生100年時代にむけた身体づくり~



東広島市役所健康増進課のご協力で、今年も酒井紀子先生をお迎えし健康寿命を考えた体操をご指導いただきます。椅子に座ったままで行えますので、安心してご参加ください♪

タオルを使った体操は、身体のどこが伸びているか意識することができるので、身体がかたくなった人には取り組みやすいものです。

年齢を重ねると、毎日草刈りや家事をして身体を動かしていても、どうしても使っていない部分の筋肉自体が凝り固まったり、血行の循環が悪くなります。両手でタオルを持つことで、テコの原理を利用し、一緒に無理なくストレッチ運動をしませんか？

タオルはこちらでご用意します。やり方を覚えて夏の間、無理して使い痛めた身体をほぐし、肩こりや腰痛を予防する運動を、是非ご自宅へお持ち帰りください。

お昼のカレーは、当面の間中止致します。地域センターでは、感染者がなかなか減らない新型コロナウイルス感染予防の為に、毎日利用者の皆さんにもご協力いただき、消毒や換気等の予防策は取っていますが、配膳や片付けなどで食器が何人もの手に触れます。残念ですがご理解ください。



又、受付で体温検査をさせていただきます。予めご理解とご協力をお願い致します。

福富地区敬老会

7月10日東広島市から福富地区3自治協に対し、本年度の敬老会実施についての説明会がありました。福富地区の敬老対象者(77歳以上)は466名、竹仁地区は189名です。

その内、竹仁地区の最高齢は100歳の方がお1人、本年度から対象者になられた方は14名です。

7月27日、東広島市役所福富支所、東広島市社会福祉協議会福富支所、3自治協の代表者から成る「福富地区敬老会実行委員会」が開催されました。その中で

- ・ 毎年当地区で開催している敬老会の会場である「道の駅」の定員人数が現在50名であること
- ・ 送迎バスを利用される出席者が毎年6割を超えている中、毎年使っている大きさバスの中では“3密”を回避することが不可能である一方、大きなバスにすると通れない道があること。

などの理由から、**本年度の敬老会の開催は残念ながら中止することになりました。**



例年通り盛大にお祝いができず申し訳ありません。来年は無事に開催できることを、また、皆さまがより一層健康にこれからの1年間もお過ごしくださることを心よりご祈念致します。

お祝いの会はできませんが、敬老会実行委員会からのお祝いをお届け致します。9月中にお住いの自治会内の健康・福祉部会員からお渡しできると思いますのでどうぞお楽しみに♪ おめでとうございます!



命の宝箱

平成28年に全戸配布した「命の宝箱」
まだご自宅の冷蔵庫にありますか？

命の宝箱(救急医療情報キット)とは、自宅で具合が悪くなり救急車を呼ぶなど「もしも…」の時の備えとして、命の宝箱の中に、持病、かかりつけ医薬剤情報提供書などの医療情報や緊急連絡先などの情報を入れて、自宅の冷蔵庫で保管していただき、救急時には、救急隊員を介してその情報を医療機関に伝える仕組みです。



持病や服薬などの医療情報を確認することで、適切で迅速な医療が行えます。
また、緊急連絡先の把握により親族などのいち早い協力が得ることができます。

急性疾患で、直ちに手術が必要なときに、本人が判断できなくなった状態になった場合に(急性の病気で判断できない状態と、認知症などの慢性の病気で判断できない状態)誰に判断してもらうか、延命治療、終末期医療について日頃から知識をもって、家族で話し合いを行うことにより、その人の死生観が救急の現場でおぼろげながらも把握できることに意義があります。



8月6日【健康・福祉部会】が開催され、部会員が9月の終わりまでに皆さんのご自宅へ伺うことが決まりました。

- ・ **命の宝箱(情報を入れておく容器)**
- ・ **容器と、容器が入っている冷蔵庫に貼るシール: 2枚**
(冷蔵庫が複数あるご家庭もあることから、救急隊員は“シールの貼ってある冷蔵庫”を探します。)
- ・ **情報を記入するカード**

(前回と記載内容の変更がない場合は必要ありませんが、家族が増えたり、病状や緊急連絡先、かかりつけ医が変化している方は新しく書き直して下さい。)

以上3点を部会員が各戸必要な分お配り致します。

尚、情報を入れておく容器自体には指定がないので、海苔の空き容器などご自宅にあるプラスチック容器(濡れた手で物を取るなど、冷蔵庫の中で容器が濡れる場面が想定されます。ガラスは落とすと割れますので、容器はプラスチック製が望ましい、とされます。)にシールを貼れば「宝箱」は完成です。

通常、“命の宝箱”を置いてある家は、玄関のドアの内側にも救急隊が家を出る前に気づくようにシールを貼ります。ですが、ドアの形状や材質等によってははがれる恐れもありますので、健康・福祉部会員の皆さまから、9月中に配布があることを確認取れ次第、消防署へ「竹仁地区には全戸“命の宝箱”がある旨を事務局より連絡を入れておきますのでご安心ください。**念のためにドアの内側へもシールを貼っておきたい方は、その旨部会員にお伝えください。**

冷蔵庫はどこの家にもありますし、大きいので救急隊員がを見つけやすく、外側が金属でできているので他の家具よりは火災の際、消失する可能性が低いことが情報の保管場所として適している、と言われます。金庫だと探すのも開けるのも時間がかかりますよね。

でも、他の電化製品同様、冷蔵庫のコンセントの漏電が出火原因になることがあります。庫内のプラスチックやゴム、断熱材のウレタンフォームが構成素材の大半を占め、キッチンペーパーやメモなどの可燃物が周辺にある冷蔵庫は発火30分以内に炎に包まれます。

火災を防ぐ為にコンセント周りのホコリにご注意ください！

ご注意ください！