

<h1>会報</h1>	<h2>8月のお知らせです。 「助け合う心が地域と自治会へ」</h2>	宮久保台自治会 会長 岩松昭三
-------------	---	--------------------

「地域の環境が良くなり、子供から老若男女が、安心、安全な生活が出来ることは、喜びです。」

お知らせ情報 1 ～熱中症～ご存知ですか？『梅雨明け暑さ対策』～



「こんな症状があったら熱中症を疑いましょう」

- “軽”＝めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない。
- “中”＝頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）虚脱感。
- “重”＝意識がない、けいれん、高い体温、返事がない、歩けない。

- ◇高齢者の注意点・・・*のどが渇かなくても水分補強。*部屋の温度をこまめに測る。
- ◇幼児は特に注意*体温調節機能が十分発達していない為、特に注意が必要！
- ◇地面に近いほど気温が高くなる為、幼児は大人以上に暑い環境にいる。

- *食事は3食しっかりとる・・・熱中症対策 《食事》
- *外出はなるべく避け、涼しい環境で過ごしてください

- ◆中でも朝ごはんを食べないという方は、塩分をとる機会が減り塩分不足・熱中症の原因
- ◆おにぎり、パン、味噌汁など口にしやすい簡単なもので、朝ごはんを食べ熱中症対策を！
- ◆水分をとる「部屋を涼しくする」「休息する」「栄養を摂る」事。気象災害を妨げる。



「7月7日(日曜日)の『夏の大掃除』実施報告。

- *地区内清掃各班理事の指示で、全班地域195名の参加で実施されました。
- *道路傍の雑草除去、小枝切り、U字溝掃除など、「安全・安心」「環境美化」住みよい地域へ、地域活動有り難う御座います。
- *清潔で住み良い環境づくりは地域活動の大きな役割。「互助」「自助」「共助」大事です。

お知らせ情報 2 資源回収にご協力をお願いします。

*資源回収量によって市川市から自治会に相当額の奨励金が入金されます。

8月の回収日	回収種別	特記
第2土曜日(土)	新聞、雑誌、段ボール、布	各班の指定場所に出す
第2水曜日(水)	カン、ビン、	雨天決行、自治会指定場所(10箇所)
第4水曜日(水)	カン、ビン、	同上

□班長さんをお願い・・・資源ごみの準備はできるだけ、前日夕方に設置お願いいたします。

お知らせ情報 3 守ろう「安全」築こう「安心」、情報

《防犯ボックスだより》 *自転車の盗難にご注意！

対策 ①カギは2つ以上かけて下さい。②自宅でもかけて下さい



《防犯ひとくちメモ》 電話の詐欺が多発しています。

- *犯人からの電話に出ないことが一番の被害防止対策です…(市民安全課 047-334-1129)
- *留守番電話設定など迷惑電話対策機器を活用し、電話に出ないようにしましょう
- *不審な電話やメールがきたら、必ず最寄りの警察署、消費生活センターなどに相談して下さい

「自治会防犯パトロール、防犯ボックス、合同にてパトロール実施しています。」

身近な環境を良くするために、会員みんなの力が、地域力です。貴重なご意見をお願いします。 次ページへ

お知らせ情報 4 防犯防災「自分たちの町は自分たちで守ろう」。

「近年増加する突発的な集中豪雨」『事前の備えは「正確な情報の収集から」』

『国内外で異常気象が頻発しており、予想以上の雨が降る事もあります。水害被害を軽減する為に、改めて自身の対策を見直し、日頃から備えておきましょう。』 ☎047-704-0065 (地域防災課)

—「警戒レベル4までに必ず避難」・(下記に避難情報が変わりました。)—

「警戒レベル1-早期注意情報」「警戒レベル2-大雨洪水気象状況悪化」・・・(気象庁発表)

「警戒レベル3-避難準備・高齢者避難」「警戒レベル4-避難指示」・・・(市川市発表)

お知らせ情報 5 フレイル予防健康づくり通信

◇ずっと元気な体づくり:「フレイル予防健康づくり」は、「周囲から明るく、運動や趣味を通じて、連帯の輪を広げ、今の生活をずっと続けられることは万人の希望と思う

○自らの生活の充実「生きがいづくり」○健康寿命延伸「健康づくり-介護予防活動」

○安全安心活動参加「地域貢献・子供支援」○仲間づくり「同世代の連帯・つながり」

—市川市福祉政策「概要」(地域福祉)(高齢者福祉)(子供福祉)(障害者福祉)—

◇「平均寿命」と「健康寿命」縮める為にも、健康づくりに参加して、ふれあいましょう。

*男性・「健康寿命」72.68歳「平均寿命」81.41歳-差8.73年・(健康上の問題による日常生活期間)

*女性・「健康寿命」75.38歳「平均寿命」87.45歳-差12.07年・(同上)



◇健康づくり・仲間づくり、安全安心子供支援、「民生児童委員」のサポート情報◇

「平時の見守り」(日々の委員活動)「備えあれば憂いなし」地域の実情把握に努める。

民生児童委員の日頃の活動に感謝し、近隣の皆さんと一緒に協力する活動をお願いいたします。

※実情把握 ※要支援対象者の管理 ※委員同士の連絡網 ※関係機関との連携に努めています。

「高齢者見守りネットワークを構築」、一人一人が積極的にネットワークの一員となり、

高齢者を支える手助けをしていくことが大切です。—『地域包括支援センターより』—

* 日頃から、近隣住民とのお付き合い大事にしましょう — 高齢者の自治会加入が大事です

* 自治会や地域活動の行事や集まりにできるだけ顔を出しましょう — 何かの時の支援が重要

* 趣味やボランティア活動にも積極的に参加しましょう—困りごと、日常の不安を近隣の住民が補う

* 何…か異変を感じたら、すぐに連絡する習慣をつけましょう — 自治会は自助を補う仕組みです

—「あまり身構えることなく、まずは近所の人に挨拶や世間話をする事から始めてみましょう。—

「おはようございます」「毎日暑い日が続きますね」「今日ほどあらへ？」会員同士の支えが大切です!

《フレイル予防：“ずっと元気でいたいから”「健康サポート」8月開催案内参照》

*8月3日(土)17日(土)10:00~11:40 健康体操(フレイル予防・ロコモ予防) 於、自治会館

お知らせ情報 6 きょういくところ見つけませんか。「お知らせ情報」

—市川市文化会館行事案内—

◇9月13日(金)「長寿ふれあいフェスタバル in 市川」12時会場・午後1時開演・・・無料

◇9月18日(水)「市高連リーダー研修会」(学びと)・(落語で笑いを)1時会場2時開演・・・入場無料

◇9月28日(土)開演、なんでも鑑定団 IN 市川市開演13時—観覧募集8月30日(市川市企画課)

{地域の特性を生かした、より快適な生活空間を地域ぐるみで}