

戸手交流館

だより



いきいき高齢者教室のご案内

フレイル予防講座

「フレイルとは？」と「ロコモ予防体操」

フレイルとは日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty（衰弱）」の日本語訳です。年齢に伴って筋力や心身の活力が低下し「健康」と「要介護」の中間の虚弱な状態にあることをいいます。

「なぜ、フレイル予防が大切なのか」のお話と、ロコモティブシンドローム※
予防の体操をおこないます。繰り返し学ぶことで毎日の生活に取り入れましょ
う。

※ロコモティブシンドロームとは、年齢を重ねることによって
筋力が低下したり、運動器の機能や移動機能が低下した状態。

と き : 7月 18日(木曜日) 10:00~11:30 (予定)

ところ : 戸手交流館・集会室

講 師 : インストラクターと保健師

対象者 : 戸手学区にお住まいの高齢者と学区長寿会の会員

持ち物 : 上履き(運動しやすいもの)・飲み物(水分補給用)・タオル

申 込 : 受付期間6/26(水)~7/12(金)までに

参加申込書を戸手交流館に提出、または電話でも受付ます。

定 員 : 20人(先着順)

問合せ : (主催)戸手交流館 ☎(0847) 52-5539

8月11日(日)

福山市長選挙 投票日

「届けよう あなたの思い 投票で」

そうだ！
投票に
行こう！



戸手学区人権教育推進協議会 総会

期 日 7月26日(金)

時 間 19時30分～20時00分(予定)

研修会のご案内

戸手学区団体別等学習事業

〔戸手学区人権教育推進協議会役員研修会〕

期 日 7月26日(水)

時 間 20時00分～20時45分(予定)

会 場 戸手交流館 2階集会室

内 容 (1)リーフレットについて
「無意識の思い込み・偏見について考えてみませんか？」
(2)ビデオフォーラム(DVD 上映時間約30分)

テ ー マ 誰もがみんな大切なひとり
「インターネットと人権」
加害者にも被害者にもならないために

内 容

DVD「インターネットと人権」

加害者にも被害者にもならないために

インターネットは、私たちの生活を豊かにするとともに欠かすことのできないものになっています。その一方でインターネット上の人権やプライバシーの侵害につながる行為は後を絶たず、近年特にネットいじめや子どもたちをターゲットとした犯罪が大きな社会問題となっています。インターネットを利用する上での危険性や、安全な利用法・対策について、わかりやすくまとめた教材です。



大雨に備えよう



今年の梅雨入りは、例年に比べ遅くなっています。しかし、報道等によると雨量は多いと耳にします。いざという時あわてないように、日頃からの備えをしておきましょう。

*ハザードマップの確認

*マイタイムラインの作成

*非常持ち出し品の準備に持ち出し品の例を紹介します

天候の良い時に近隣の確認をしておく



分 類	項 目
食料品 ※3日分が目安 (できれば1週間分)	☐ 飲料水 ☐ 乾パン ☐ 缶詰 ☐ レトルト食品 ☐ 栄養補助食品 ☐ アメ・チョコレート ☐ 離乳食 ☐ 粉ミルク ☐ ()
生活用品	☐ 毛布 ☐ タオル ☐ ラップ ☐ ティッシュ ☐ ビニール袋 ☐ マッチ・ろうそく ☐ 充電器 ☐ 予備電池(モバイルバッテリー) ☐ 簡易トイレ・紙おむつ(3日分が目安) ☐ 生理用品 ☐ ()
医療・衛生用品	☐ 常備薬 ☐ 包帯 ☐ ガーゼ ☐ ばんそうこう ☐ お薬手帳 ☐ 処方薬 ☐ () ☐ () ☐ ()
感染症対策用品	☐ マスク ☐ 体温計 ☐ ウェットティッシュ ☐ アルコール手指消毒薬
貴重品	☐ 現金(小銭も忘れずに) ☐ 通帳 ☐ 保険証 ☐ 印鑑 ☐ 身分証
衣料品	☐ 下着 ☐ 靴下 ☐ 軍手 ☐ 長袖上着 ☐ 長ズボン ☐ 防寒具 ☐ 雨カッパ・雨具 ☐ () ☐ ()
避難用具	☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ ☐ ヘルメット ☐ 防災頭巾 ☐ ()
ペット用具 ※ペットがいる場合	☐ ケージ ☐ リード ☐ ペットシート ☐ エサ・水 ☐ ()

※リストはあくまでも参考です。()内には必要なものを追加記入するなど、各ご家庭で必要なものを準備してください。



ジメジメや暑さ解消にエアコンを
うまく使いましょう



熱中症に気をつけて！

5つの声掛けを実践して、暑さを乗り切りましょう

《広報ふくやま参照》

- *温度に気を配りましょう！(エアコンを適切に活用)
- *水分補給をこまめにしましょう(いつでもどこでも水分補給)
- *疲れたら休みましょう
- *栄養をとりましょう
(バランスよく食べる・朝食をしっかりと食べる)
- *家族や友人でお互いに声をかけ合いましょう
(『水分とってる?』『少し休んだ方がよいよ』など)



グリーンカーテンづくり

6月2日(日)、戸手学区まちづくり推進委員会の環境整備事業の一環で、戸手小学校にはゴーヤの植え付け、戸手交流館にはゴーヤとオーシャンブルー・バタフライピー(新顔さんです。種を頂いたので蒔いてみました)を植え付けました。また当日には、環境整備委員会の皆さん、戸手小学校の先生と児童の親子参加もあり緑のカーテンで夏が涼しく過ごせるようにプランターに苗を植え付けポールとネットの設置もされました。これからの成長が楽しみです。



戸手小学校に設置のゴーヤ棚



交流館図書室東側に設置のゴーヤ棚

新顔のバタフライピーと
三年物のオーシャンブルー



今月の移動図書館
“のぞみ号”



7月18日(木)

11:10~11:50

戸手交流館駐車場

絵本の貸し出し始めました！

＜子育てサロン
「バンビ」より＞

こんにちは！子育てサロン”バンビ”です。毎月第2金曜日に戸手交流館で未就学児とその家族を対象にした交流サロンを開いています。子育てのヒントや悩み相談などなんでもありです。みんな一緒にワイワイ楽しみましょう!!参加者同士の交流の輪が広がっています☆☆☆

“バンビ”では、6月から乳幼児向けの絵本の貸し出しを始めました。絵本でのふれあいをご家庭でも楽しんでね。来てみてね！待ってま〜す。