



かっぱ通信



火事に注意しましょう！

毎年、火事で亡くなる方の約半数は 65 歳以上の高齢者です。

平成 28 年に広島市で発生した火事は 275 件。

その原因の中で多いのは、「タバコの不始末」と「こんろ」によるものです。

火事の原因や対策を知って、大切な命や財産を守りましょう！



火事の原因と対策



1. タバコによる火事



- タバコは水に浸してから捨てる
- 灰皿にたばこの吸い殻をためない

2. こんろによる火事

- そばを離れるときは必ず火を消す
- 燃えやすいものを近くに置かない



3. 電気配線による火事



- 定期的にコンセントやプラグを掃除する
- たこ足配線をしない

4. ストーフによる火事

- 寝るときはストーブの火を消す
- ストーフで洗濯物を乾かさない



確認しよう！住宅用火災報知器

古くなると電子部品の寿命や電池切れ等で、火災を感知しなくなることがあります。定期的に点検を行い、**10年を目安に交換**しましょう。

■サロン紹介



いきいき百歳体操に取り組んでいます！

椅子に座ってできる簡単な筋力運動で、介護予防に効果抜群の

「いきいき百歳体操」を実施されているサロンを、2グループ紹介します！

《かみしのめ いきいき体操クラブ》

<日 時> 毎週木曜日
10:00~11:00
<場 所> 上東雲集会所
<参加費> 無料



歩いている時の姿勢がよくなり、
歩く速さも速くなりました！



<仲良し会>

<日 時> 毎週木曜日
13:30~14:30
<場 所> 東雲1丁目集会所
<参加費> 無料

最初は休憩しながらやっていた体操も、
今では続けてできるようになりました！



👉 興味のある方、参加してみたい方は **段原地域包括支援センター** までご相談ください！

■健康クイズ

インフルエンザ予防に効果的でないのはどれでしょうか？

① 手洗い



② うがい



③ 予防接種



④ ダイエット



広島市南区段原南 1 丁目 3-52 広島段原ショッピングセンター 2 階

電話：(082) 261-8588

広島市段原地域包括支援センター