



鳴門市人権福祉センター だより

2023年 September No. 116

9月(長月)号



夏の盛りは過ぎたとはいえ、未だにに厳しい暑さが続き、涼しい季節が恋しく思える日々が続いておりますが皆様お元気にお過ごしでしょうか。

さて、皆様「夏バテ」はもちろんご存じかと思いますが、「秋バテ」という言葉はご存じですか？主に夏の間に体を冷やしすぎてしまったことが原因で、疲れや体のだるさ、肩こりや胃腸の不良などの体調不良が秋に起こりやすくなるのです。

特に近年は9月や10月になっても暑い日が続いたり、かと思えば朝夕に冷える日があったりと、寒暖差によって自律神経が不調をきたすこともあります。

そんな秋バテの対策は、まず体を冷やしすぎないことです。ぬるめのお湯でじっくりお風呂に入ったり、根菜を中心にした食事をとったり、冷たすぎる飲み物を控えることでも対策になります。適度な運動も体を整えてくれますので、センターで行っているデイサービスにもぜひ参加してみてください。

お知らせ

・デイサービスの介護予防教室の日程が9月8日から9月15日に変更となっています。



人権福祉センター事業

【デイサービス事業分】

健康体操教室	9月 4日(月) 10:00~	1階老人ルーム
ヨガ教室	9月 11日(月) 10:00~	1階老人ルーム
いきいき運動教室	9月 12日(火) 10:00~	1階老人ルーム
	9月 26日(火) 10:00~	1階老人ルーム
介護予防教室(作業)	9月 15日(金) 10:00~	1階老人ルーム



【隣保館基本事業分】

職業相談	9月 6日(水) 13:30~14:30	1階応接室
移動図書館車	9月 11日(月) 15:30~15:50	玄関前
識字学級	毎週木曜日 10:00~11:00	1階老人ルーム
手芸教室	9月 13日(水)・27日(水) 13:30~	1階老人ルーム

人権福祉センター

鳴門市大麻町三俣字前野18番地

TEL(088)689-2090

FAX(088)689-2091

MAIL(jinkenfukushi@city.naruto.i-tokushima.jp)

人権福祉センターだよりは、QRコードで読み取ることもできます。



【コラム ～台風による災害に備えて～】

鳴門市で発生する可能性が高い災害として、台風による被害があります。

また、今年は例年より台風の発生数が多くなる予想があるなど、注意しなければなりません。

近年では、大雨による災害も増えているため、油断せず備えをすることが大切です。

■避難場所

鳴門市人権福祉センターは、大雨による災害などに対しても避難場所となります。

「もしも災害が起こったら…」を想定して、家族で避難場所など確認しておきましょう。

■避難情報などを確認

鳴門市では公式ウェブサイト、ツイッター、メール配信、防災無線による屋外スピーカー、緊急速報メールなどで避難情報をお伝えしています。あらかじめ災害が予想される場合は、テレビやラジオなどでも情報をこまめに確認しましょう。



■家の中の備えを

停電や断水に備えるため、水や非常用の食料、懐中電灯などを準備しておきましょう。強風が予想される場合は雨戸を利用したり、窓ガラスの補強を行うなどして対策しましょう。



■台風接近中は不要な外出を避け、危険な場所へは近づかない

増水した川や水路・側溝は境界が分かりにくくなる場合があります、危険です。

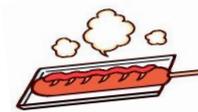
日頃安全だと思われる場所でも、突風によってものが飛んでくるほか、ドアや扉などに手を挟まれる被害が発生する可能性もあります。不要な外出は避けるようにしましょう。

【活動報告】

○市場子ども会育成会 親子ふれあい夏まつり

7月22日(土)人権福祉センター駐車場

市場子ども会育成会 親子ふれあい夏まつりが開かれました。



多くの方が焼きそばやたこ焼き、フランクフルトなどを買って、夏祭りを楽しみました。