

防災研修会開催

日時: 10月13日(日) 10時~12時

場所: 東条公民館

内容: ①防災講座 避難所全般、避難所の生活など

講師 尾崎恵子 様 山口市防災士

②火災訓練 (消防計画に基づいて防災教育及び訓練の実施)

- ・通報訓練
- ・避難訓練
- ・炊き出し訓練は中止します。

非常食を配布しますので各家庭で味わってください。



ごみ出しのルールが一部守られていません。

今一度「山口市ごみ資源収集カレンダー」を確認して下さい。

① ごみ出しは収集日の前日16時~収集日の8時30分までです。

収集車が回収した後に出さないで下さい。遅れた場合は阿知須清掃センターに直接持ち込んでください。

② 決められた場所に出してください。

③ 分別ルール・排出ルールを必ず守りましょう。

ゴミの分別
ご協力お願いします



ルールを守ってください



剪定ばさみ行方不明の件

先月の自治会だよりで報告しました太枝切り剪定ばさみが行方不明の件、無事戻ってきました。作業後返却を忘れていたとの事です。

ワイヤーカッターは依然行方不明です。

尚、岡村久壽男様(築地区)から伸縮刈込鋏の寄贈が有りました。有難うございます。

健康講座を開催しました。

社会福祉部・親和会共催

場所：東条公民館

日時：9月22日（日）午前10時から

講座名「健康寿命を延ばしましょう」

講師：独立行政法人 地域医療機能推進機構（JCHO）

徳山中央病院 救急科特任部長

宮内善豊 先生

内容：講座資料より

- ・平均寿命と健康寿命の差（介護等が必要な期間）

男性：8.7年 女性：12.1年

- ・健康寿命を延ばすために

運動：速歩き、掃除、庭いじり等 毎日プラス10分

適切な食生活；年齢に応じた量をバランスよく。たんぱく質を取る

禁煙

生活習慣の改善

健康維持や病気の早期発見：かかりつけ医を持つ

- ・認知症

誰にでも発症する。（20年～30年かけてゆっくり進行する）

軽度認知障害は基に戻れる状態

診療を受ける（徘徊しだしてからでは遅い）

認知症の予防（「健康寿命を延ばすため」に同じ）



10月・11月の主な行事

10月度役員会（10月26日）は中止します。

10月 8日（火） 生き生きねんりん大運動会

10月12日（土） 「あじすふるさとの丘公園」環境整備活動

協力依頼がありました。配布回覧を参照願います。

10月13日（日） 防災研修会

11月16日（土） 第5回 東条役員会

11月17日（日） あじすふれあいまつり

スタッフの協力依頼がありました。配布回覧を参照願います

11月30日（土） 大型ごみの回収・恵比須神社清掃・大注連縄づくり

以上