

## 地域包括支援センター

だより



郡上市地域包括支援センター

## 地域がいきいき

集まろう

## 通いの場

新型コロナウイルス感染症に注意をしながら、介護予防の取り組みを継続し、健康を維持することはとても大切です。郡上市には公民館や集会所で行っている「通いの場」やサロンなどが202カ所あります。(令和2年12月時点) コロナ禍でも感染症予防に気を付けながら、集まって体操や交流を定期的に行うことで心と体の健康を保つことができます。

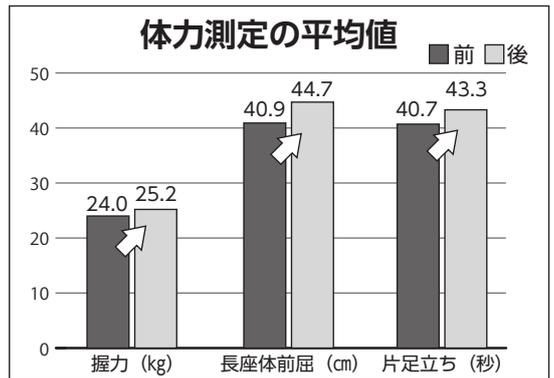
一人ではなかなか続けられない取組みも、仲間と一緒にであれば楽しく続けることができます。地域の仲間と一緒に健康を維持しませんか。

市では、地域の仲間同士で集まって体操と交流を目的とした通いの場を創設するため、「元氣アップ教室」を実施しています。今年度は市内6カ所で開催し、週1回の「通いの場」が立ち上がっています。

参加者からは、「体が軽くなり、歩行時の足の痛みが少なくなった。」「膝が痛く和式トイレでしゃがめなかったが、どうにかできるようになった。」「一人ではなかなかできないけど、みんなと一緒にやればできる気がする」といった声が聞かれました。



▶元氣アップ教室の様子



また、教室の前後で体力測定を実施しています。結果は右のグラフのとおり、すべての項目で改善が見られました。

地域の仲間と一緒に体操する場所を作りたい、通いの場を作って交流したいという人は、郡上市地域包括支援センター(☎67・0008)までご相談ください。



# 水柱

郡上市消防本部

## 家の防火診断を してみよう!

「家の防火診断」にチャレンジしてみよう。

家庭の火災予防はどのようなことに気を付ければ良いのか家族で診断してみましょう。

### 診断方法

13個のチェック項目があります。「はい」の場合は項目の「□」部分にチェックをしましょう。

### どうやって使うの?

- 家の周りに燃えやすい物を置いていない。
- 子どもの手が届く場所にライター等を置いていない。
- アイロンやドライヤーなどを使用した後にはプラグを抜く。
- ストーブを付けたまま寝ない。
- 洗濯物はストーブの上に干さない。
- 石油ストーブは火を消してから灯油を入れる。
- 「□」のそばを離れる時は、



- 必ず火を消す。
- 「□」周りは、いつも整理整頓をしている。
- 住宅用消火器等がある。
- 住宅用火災警報器がある。
- 火が接しても燃え広がらない衣服や布団を使っている。
- 寝たばこは絶対にしない。
- たばこの吸い殻は水をかけ、こまめに捨てる。

### 診断結果

- 【10個以上】十分な火災予防です。引き続きの火災予防を。
  - 【7個〜9個】もう一工夫しましょう。
  - 【4個〜6個】見直しをしてみましょう。
  - 【3個以下】心がけることから始めましょう。
- 「はい」の数は多いことが望ましいですが、火災を起こさない意識が大切です。
- 住宅用火災警報器の作動試験の実施や取付け場所の確認など、家庭の火災予防について、ご家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。

☎ 消防本部  
67・0119

