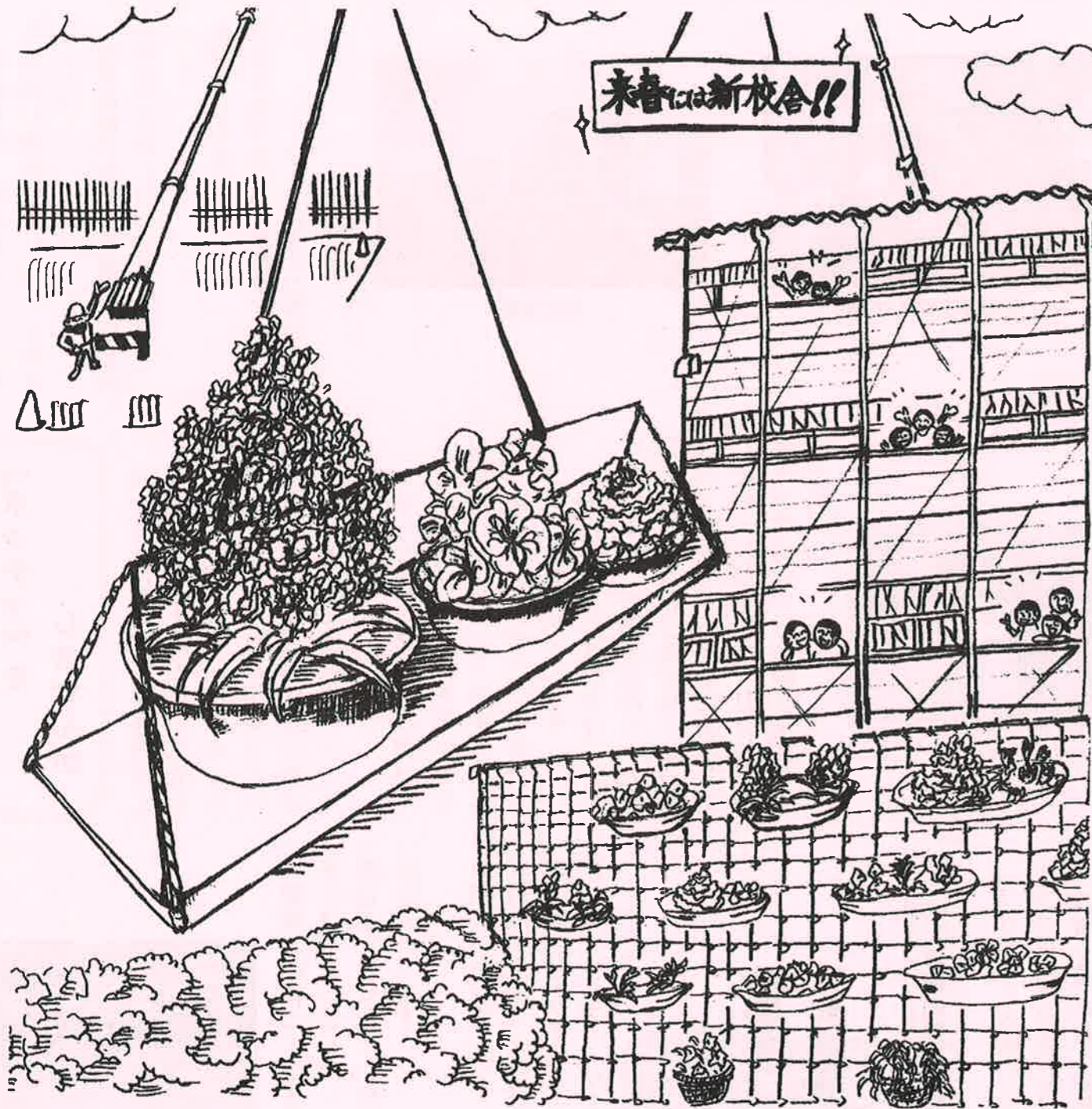


ほのぼの安井

西宮市安井地区社会福祉協議会



安井小学校 新校舎 建設中
令和5年春 完成予定

あんしんキット

あんしんキットってなに???

一人暮らしのあなたが急に具合が悪くなって救急車を呼んだ時に使います。黄色の丸い筒の中にあなたの持病や服用している薬、保険証のコピー、緊急時の連絡先などを書いた用紙を入れておきます。救急隊員はそれを見て迅速に対応できます。その黄色の丸い筒を**あんしんキット**と言います。

- ◎国民健康保険者証の方……………毎年10月中に送られてくる保険証のコピー
- ◎後期高齢者医療保険者証の方…毎年7月中に送られてくる保険証のコピー



あんしんキットのシール、マグネット

玄関ドアの内側にシール、冷蔵庫の表側にマグネットを



あんしんキットってだれがみつけてくれるの???

救急隊員があなたの家に来たとき玄関を開け、扉の内側にこの家には**あんしんキット**が有るという印のシールが貼ってあると、冷蔵庫の中の**あんしんキット**を見つけてくれます。可能ならかかりつけの病院へ、そうでなければ他の救急病院へ運んでもらえます。緊急時に救急隊員に簡単に見つけてもらって迅速な搬送に役立ててもらおうためのツールです。

- ◎玄関のカギは あなたしか開けられません
- 救急車を呼んだら 必ずカギを開けて 待ちましょう

あんしんキットってどこに置いておくの???

あんしんキットは冷蔵庫に入れ、扉にここに入っているという印のマグネットをくっつけておきます。中に入らないときは冷蔵庫の側面の見つけやすいところにマグネットフックで吊しておきましょう。

- ◎**あんしんキット**は、無料です。備えを必要と思われた方どなたでも いつでも お申し込み頂けます
- 自治会長・老人会会長・民生委員のいずれかにご連絡ください



〈しばらくお休みさせていただきます〉

- ・やすらぎ会
- ・いきいきサロン
- ・子育て地域サロン「みんなで遊ぼ」
- ・地区ボランティアセンター
- おしゃべりコーナーのみ中止
- 見守り電話訪問は実施

再開の際は掲示板などでお知らせいたします。

ほのぼの掲示板

各町の掲示板も見てください

令和3年度 募金実績額
ご協力ありがとうございました。

日本赤十字増強運動・	
社資募集実績額	436,500円
共同募金	427,148円
歳末たすけあい運動	360,000円

体験学習 福祉委員管外研修

研修と親睦を兼ねて、毎年行われる福祉委員管外研修では、長島愛生園、オムロン京都太陽株式会社、西播磨総合リハビリテーションセンター等を見学してきました。

今年度は三木市にある兵庫県広域防災センターの体験学習を予定していましたが、兵庫県がまん延防止措置区域に指定されたため中止になりました。

兵庫県広域防災センターでは、県民一人一人の「自分たちの街は自分たちで守る」という防災意識を高めるために、県民を対象とした防災体験学習を実施しています。

地震体験では、起震車に乗り、阪神淡路大震災クラスの揺れを体験したり、避難訓練では、前が見えにくく、しゃがんで逃げだすのも怖いぐらいの真に迫った模擬煙の充満した迷路などを体験したりできます。

その他、消火訓練や放水訓練、救助訓練等体験することが出来ます。

私達も今一度地震について考える良い機会だったのにと残念でした。

防災体験学習をご希望の方は左記の所までお問い合わせください。

お問い合わせは

防災体験学習受付専用ダイヤル

0794・87・2928



地震体験



消火器取り扱い体験

『ポッチャ』を

しませんか

春の明るい日差しが気持ちよく自粛生活3年目の重い気分も少し軽くなります。以前のように交流の場があれば出掛けたいとお考えの方は大人から子供まで誰にでも出来る『ポッチャ』をしませんか。

パラリンピックの正式種目であり、自分のボールを転がして相手ボールをはじき出すところは、冬のオリンピック種目カーリングにも似たゲームです。

地域共生館ふればのでは、第2土曜日午後、2階多目的ルームで行われる多世代交流の場「ふらつとパーク」で、不定期に開催しています。次回予定は4月9日。興味のある方は一度体験参加されませんか。



地域の団体などが体験したいときには道具の貸し出しや、時間の都合がつけばルール指導もしてもらえます。

お問い合わせ先

地域共生館『ふればの』

電話 0798・61・1361

Fax 0798・61・1409



表紙の挿絵者紹介

今月号より表紙絵を描いてくださる方が代わりました。

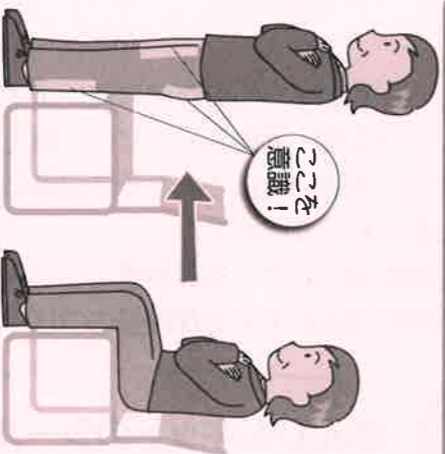
☆森田 輝さん 安井町 在住

「西宮いきいき体操」

—— お家でできる介護予防「西宮いきいき体操」より ——

※痛みや体調不良のある方は運動を控えるなど、無理をしないようにしましょう※

椅子からの立ち上がり



- ①肩幅程度に足を開き、足裏をしっかりと床につけて座る。両手は胸の前で交差し、軽く当てる。
- ②「1、2、3、4」でゆっくりと椅子から立ち上がり、背すじを伸ばす。「5、6、7、8」でゆっくりと座る。

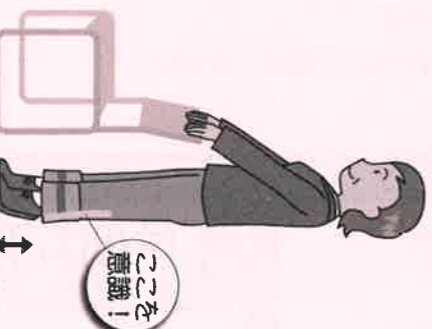
※すべて10回程度を目安に行う。

膝を伸ばす運動



- ①椅子に深くゆつたりと腰をかけ、“立ち上がる”ときの膝の角度”から始める。
- ②「1、2、3」で膝を伸ばし、「4」で足首を起す。「5、6、7、8」でゆっくりと元の位置まで戻す。
- ③反対の足も同様に行う。

踵を上げる運動



- ①椅子の背もたれを持って、背すじを伸ばした良い姿勢で立つ。
- ②肩幅程度に両足を開き、つま先を正面に向ける。
- ③「1、2、3、4」で体を傾けず背すじを伸ばし、両方の踵を上げる。「5、6、7、8」でゆっくりと踵を下ろす。

人生100年時代。長い人生をできるだけ元気に過ごしたい。コロナによる自粛生活での体力の衰えをなくしたい。そのカギは筋力・体力の低下を防ぐことです。「西宮いきいき体操」は以前から安井・中市民館、ふればの等で行われています。参加されている方からも筋力・体力アップに効果があるというご意見をいただいています。体操の一部をご紹介します。