◇主 催・共 催 事 業 のお 知 らせ◇

手話通訳 要約筆記

※津田市民センター主催の講座で手話通訳、要約筆記を希望される場合は、事前に当市民センターまでご連絡ください。受付時間：9:00～18:00（火～日曜日）月曜休館日（祝日の場合はその翌日）
TEL：72－0336　FAX：72－0466

いきいき 100 歳体操
～ 11月のご案内 ～

日　時　6日(金)･13日(金)･20日(金)
　　27日(金) 9:30～10:30
場　所　津田市民センター
対　象　65歳以上の介護予防に興味のある人
参加費　無料
内　容　介護予防のための運動
　　（おもりを使った体操）
持ち物　飲み物･タオル
問合せ　津田市民センター ☎72－0336

津田長寿会からのお知らせ

一緒にカローリングをしませんか？

日　時　**11月11日（水）・25日（水）**
　　9:00～12:00
場　所　津田市民センター
対　象　興味のある人
持ち物　お茶・タオル・動きやすい服装
主　催　津田長寿会
問合せ　津田市民センター☎72-0336



津田･四和自主防災会からのお知らせ

災害から命を守る！津田・四和地区　総合防災訓練のお知らせ

近年、多発・激甚化する豪雨などの自然災害に備え、「自分の命は自分で守る」ための総合防災訓練を実施します。

当日は、災害発生を想定した地域一斉の避難訓練を行います。
また、津田市民センターでは、防災アドバイザー勝丸恭子氏による防災講座（10：００開演）、VR でのリアルな災害体験、消防団による消火訓練、消防署による AED 救急訓練など、いざという時に役立つプログラムが満載です。

防災グッズの展示や備蓄食料の試食コーナーもあります。ご家族、ご近所お誘いあわせの上、ぜひお気軽にご参加ください。

日　時　**11月28日（土）**　８：３０～１２：００
場　所　津田市民センター及び津田・四和地区内
問合せ　☎090－8603－2834



佐伯支所からのお知らせ

人権問題啓発活動推進者育成研修会
～高齢者の人権が大切にされる社会を　一緒に考えてみませんか～

日 時　**11月13日（金）**13：30 開演（開場 13：00）
場 所　友和市民センター
第１部　13：30～14：45
　演題：「認知症の妻と暮らして思ったこと」
　講師：金本 捷敏さん（かねもと かつとし）
　　（認知症の人と家族の会広島県支部大野地区代表）
第２部　15：00～15：30
　演題：「廿日市市の認知症の方と家族への支援について」
　講師：地域包括支援センターさいき職員

主　催：廿日市市・廿日市市人権問題啓発活動推進者の会連絡協議会
共　催：佐伯地域人権啓発推進協議会
問合せ：佐伯支所市民生活・福祉係 ☎72－1114



佐伯支所からのお知らせ

まめで元気な体操教室【要申込】

日　時	場　所	内　容
１１月５日（木） １３：３０～１５：００	津田市民センター	対　象：医師から運動の制限を受けていない人 内　容：頭とからだを動かす体操など 持参物：動きやすい服装、飲み物 送迎可能地域：津田地域全域
１１月１９日（木） １３：３０～１５：００		



申込み：２日前までにウェルウェル ☎082－277－７７０２
※津田地域にお住まいで、交通手段のない人は送迎をします。
送迎を希望される人は、１週間前までにウェルウェルにご連絡ください。
問合せ：佐伯支所市民生活・福祉係☎72－1124

笑顔と健康

インフルエンザを予防しよう！

秋から冬にかけてインフルエンザの流行シーズンです。予防が一番！！

予防法
①石けんを使って手指から手首までしっかり手洗いしましょう。
インフルエンザウィルスは石けんに弱いので水洗いだけではなく、石けんを使いましょう。
②普段から規則正しい生活で、免疫力を高めましょう。
免疫力が弱ると感染しやすく、さらに症状が重くなることがあります。
十分な睡眠、バランスの良い食事（野菜・肉・魚・主食など）、適度な運動を心がけましょう。
③予防接種を受けましょう。
インフルエンザにかかると１週間程度で回復することがほとんどですが、まれに肺炎や脳症などの重い合併症にかかり重症化する人がいます。予防接種の最も大きな効果は重症化を防ぐことです。
今年度に限り、６５歳以上の方は全員無料で受けることが出来ます。
また、６０～６５歳未満の方で心臓・じん臓・呼吸器に重い障がいのある人やヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある人も同様です。
④その他に！
・マスクでウイルスの侵入を防ぎましょう。
・空気が乾燥するとのどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器を使ったり洗濯物を室内に干すなどして、適切な湿度（５０～６０％）を保ちましょう。

「インフルエンザかな？」と思ったら
●医療機関に連絡してから受診しましょう。
　急な発熱、咳やのどの痛み、全身のだるさなどの症状が出たら、早めに受診しましょう。
●正しく薬を服用しましょう。
　医師の判断で抗ウイルス薬が処方されます。多くの抗ウイルス薬は適切な時期（発症から４８時間以内）に使うと早く症状が治まります。
●安静、水分補給に努めましょう。
　睡眠を十分にとるなど安静にしましょう。また、高熱による発汗での脱水症状を予防するために、こまめに水分補給しましょう。

佐伯クリーンセンター跡地での臨時のごみ回収のお知らせ

●回収場所…佐伯クリーンセンター跡地（浅原甲 524 番地）
●日時…**11月 14日（土）** 9:00～12:00
※現地で分別し直す事例が多く発生しています。
　予備の各種指定ごみ袋、大型ごみ処分手数料納付券をご用意ください。
問合せ：廿日市市循環型社会推進課 ☎30-9133　佐伯支所市民生活･福祉係 ☎72-1114

