



ぽかぽか便り

第4号

平成28年8月

『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』

『もしも…』のとき、どうしよう？

9月1日は防災の日です。近年、まれにみる自然災害が全国あちこちで起きています。私たちが住んでいる雲南市もいつ、どこで、どんな大きな災害がおこるかもしれません。

ひとり暮らしの皆さんは、「もしも災害が起こったらどげしたらいいだあかあ・・・？」と特に不安を感じていらっしゃると思います。

そこで、「もしも」のときどこへ連絡するのか、かかりつけ医は誰なのかを記入した**緊急連絡先票**が役に立ちます。

皆さん冷蔵庫に貼り付けてありますか？点検をお願いします。用紙がない方、書き方が分からない方は、自治会の福祉部員さんにご相談ください。

緊急連絡先

(火事・救急車 119) (警察署 110)

世帯主氏名	携帯電話 電話番号(暗号)	家族 人数	人
緊急時連絡先	氏名	緊急時の関係	電話・携帯番号
氏名	かかりつけ医 電話番号		
氏名	かかりつけ医 電話番号		
氏名	かかりつけ医 電話番号		
自治会係連絡先			
支援者氏名			
支援者氏名			

※外出等で家を留守にする時は、返用に一斉かけてお出かけください。

緊急時は誰でもあわてます。電話機のそばに、わかりやすく、大きく書いた電話番号票を張り付けておかれると良いと思います。

雲南市保健師による
今月の
健康アドバイス

こまめに水分をとみましょう！

【加齢とともにみられる3つの体の変化】

1. 水分を蓄えるための筋肉が減り、体内の水分量が少なくなる。
2. 腎臓の機能が低下し、老廃物を排出するための尿量が多くなる。
3. 体の感覚が鈍くなり、のどの渇きを感じにくくなる。



意識して水分を補給する必要がある！

一度にたくさん飲むより、コップ1杯を2時間おきに飲む。

- 普段…麦茶か水
- 汗をかいたとき…500mlの麦茶か水に梅干し1個（中サイズ7g 想定）入れて飲む。



佐世に関するクイズ パート2

問1 一番多い苗字は、何でしょう？

①田中

②細木

③吾郷

問2 20～29 歳の人口が一番多い(12名)自治会はどこでしょう？【H27年4月30日現在】

①免別

②若木

③潤谷

解答できましたら 9月16日（金）までに佐世交流センターへ電話をしてください。

ただし、土・日曜日以外の午前8時30分～午後5時00分に受け付けさせていただきます。

全問正解の方には粗品をお届けいたします。お楽しみに！

第3号の解答です。

問1 戸数の多い自治会…③免別

問2 佐世小学校の児童数…③89人

問3 切手販売所…③3

《つぶやき》

佐世地区では15自治会でサロンが開催され、今日は私も参加させていただきました。熱中症について改めて学び、夏野菜と果物でスムージー（野菜ジュース）を作って飲みました。栄養満点でおいしく、日頃の疲れが吹っ飛びました。（A・K）

【発行】佐世地区振興協議会福祉部 〒699-1214 雲南市大東町上佐世1385-3 電話・FAX (0854) 43-2110 有線2712-01