

お知らせ

水道メーターの交換にご協力ください

計量法により定められた使用期間(8年)が満了となる水道メーター(量水器)の交換を旭地域、海上地域で行います。該当する家庭や事業所等へ市の「指定給水装置工事事業者」が伺いますので、交換作業にご協力ください。(交換費用は無料です。)

作業予定日/8月1日(火)~31日(木)
問い合わせ先/水道課 (☎63-8882)



「もってえねえ」を考える タウンミーティング

日時/8月4日(金) 午後1時30分~4時30分

場所/さわやかホール(旭市口)

問い合わせ先/千葉県資源循環推進課 (☎043-223-2758)

こくきん創業支援センター千葉 「創業・第二創業相談会」

これから創業される方、創業後間もない方などを対象とした相談会です。相談は予約制です。

相談日/毎月第1・3水曜日

予約・問い合わせ先/〒260-0013
千葉市中央区中央4-13-9 こくきん創業支援センター千葉 (☎043-224-4754)

旭郵便局で 「年金相談会」

日時/8月24日(木) 午前9時~午後4時

場所/旭郵便局

予約・問い合わせ先/旭郵便局貯金保険課 (☎62-1080)

成年後見制度個別相談会

判断能力が不十分なためにお金の管理ができなかったり、悪質な商法の被害にあってしまう方の財産を守り、生活を支援する制度である成年後見制度の利用について、弁護士・司法書士・社会福祉士が相談に応じます。

日時/10月29日(日) 午前10時~午後4時

場所/千葉県社会福祉センター5階(千葉市中央区千葉港4-3)

定員/70人 ※相談無料

申し込み/旭市社会福祉協議会にある参加申込書に氏名、住所、電話番号、ご希望の面接時間を記載し、郵送またはファクスで9月8日(金)までに、〒260-8508 千葉市中央区千葉港4-3 千葉県後見支援センター(☎043-204-6012・FAX043-204-6013)へ。

水は限りある貴重な資源です

8月1日~7日は水の週間です

健康メモ

転倒予防で、寝たきり予防!

ふらつく・よろめく・つまづく人は相談を

●転倒予防はなぜ大切?

お年寄りが散歩中、わずかな数センチの段差につまずいて転倒し骨折、そのまま寝たきりになってしまったり。さあ、大変です。家族は仕事を休み病院の送迎、おむつ交換は?お風呂は?と。介護保険サービスを利用しても、今までと同じにはいきません。世界一の長寿国日本。老後を豊かに過ごすためには、どれだけ元気に自立して生活できるかということが大切です。

●対策1 骨粗しょう症を防ごう

骨のカルシウム分が減って骨の質が粗くなってしまうと骨折しやすくなります。アルコールやたばこを控え、カルシウムが豊富な食品(牛乳・小魚等)を意識してバランスよく取りましょう。

●対策2 家の中をチエック

高齢者の事故の内、四割以上は家中で起こっています。つまずいたり、転んだりしないよう家の中を見直しましょう。床に物が置かれたままだったり、カーペットがめくれていませんか?廊下や風呂場は滑りやすくなりませんか?室内の整理整頓を心がけ、浴槽内に滑り止めマットを敷いたり、トイレや風呂場へ手すりを取り付けたり、ちょっとした工

夫で転倒を防ぎましょう。

●対策3 外出するときの心がけ

平らな道でも転倒する例が多いことから、外出先ではいつ転んでしまうかわかりません。

・靴は軽めで歩くときに脱げない足に合ったものを選びましょう。

・早めの出発を心がけ、余裕を持って行動しましょう。

・雨や雪の日は滑りやすいので十分注意しましょう。

・歩くときは、ポケットに手を入れず、両手に荷物を持たないようにしましょう。

●対策4 転ばない体づくり

普段から散歩や体操など体を動かす習慣のある人は転びにくいことが分かってきました。「危ない!」と思ったとき、踏ん張りきれぬ足腰の筋力や、つきに対応できる柔軟な身のこなしがあれば、転倒を防ぐことができます。

転倒予防に

「いきいき筋力アップ教室」

期日/毎週水曜日
時間/午前10時
場所/海上健康増進センター
問い合わせ先/海上保健センター
(☎55-5516)

〔健康管理課 保健師〕