

市消防本部からのお知らせ

住宅用火災警報器の設置が義務付けられています

住宅用火災警報器とは、火災により発生する煙や熱を感知して、警報音や音声などで火災を知らせてくれる装置です。付属のねじやフックを使って天井や壁に簡単に取り付けられるようになっており、一般的に販売されているほとんどが電池式で、約10年間作動するようになっています（古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで感知しなくなることがあるので、設置後10年を目安に交換してください）。

火災を早期に発見することで、初期消火や通報などの行動が早まり、逃げ遅れの防止にもつながりますので、自分自身や大切な家族を守るため設置していただく必要があります。

【設置箇所】

全ての寝室に設置します。また、2階に寝室がある場合は2階の階段にも設置します。小松島市火災予防条例により設置が義務付けられているのは、「煙式」の警報器です。

【購入先】

防災用品取扱店・ガス機器取扱店・電気店・ホームセンターなどで販売されています。

消防団非常招集訓練実施

9月1日の「防災の日」に合わせて、消防団員が、各地域の分団詰所に参集し、消防車を使用した訓練を実施します。市内一円を消防車が走行しますので、市民の皆様のご理解をお願いします。

【日時】9月1日(火) 午後7時から

防災行政無線にて事前に訓練のお知らせ

当日午後6時ごろ、防災行政無線を使用して訓練のお知らせをしますので、ご理解をお願いします。

【お問い合わせ先】

市消防本部消防総務課・消防課

☎32・0119 / FAX 32・3595

Mail:shoubou@city.komatsushima.

i-tokushima.jp



自宅でできる筋力低下予防運動

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、8月中の介護予防講座（脳トレクラブ生き生き・介護予防健康教室・阿波踊り体操）を中止させていただきます。今後の開催につきましては、本誌「広報こまつしま」や市社会福祉協議会ホームページ等でご案内させていただきます。

～生活不活発の予防のために～

広報5月号に引き続き、ご自宅でも実践できるストレッチをご紹介しますので、ご活用ください。（理学療法士・東根先生の制作）

～運動不足を解消しましょう～

家で長時間座っている状態が続くと、足の血流が悪くなり、血栓ができやすくなります。血栓が足で詰まると、皮膚の変色やむくみ、だるさ等の症状が現れます。

予防法のポイント

- ・30分に1回は立ち上がるようにしましょう。
- ・椅子に座った状態で、足のかかとの上げ下げ運動を行い、血流を促すようにしましょう。
- ※運動時に限らず、喉が渇いたと感じる前に少しずつ水分補給をしましょう。

～外出自粛中の食事摂取について～

買い物を控える場合や時短調理時に・・・

筋肉量を落とさないためにタンパク質を摂取しましょう。
・冷凍食品（焼き魚、ハンバーグ、ギョーザ、シューマイ等）、缶詰（ツナやサバ等）、レトルト食品（親子丼や牛丼等）、乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルト等）が手軽です。
※根菜類（タマネギ、人参、ジャガイモ等）や乾燥した海藻類（ワカメやヒジキ等）を常備しておく便利です。キノコ類（エノキやシメジ等）は冷凍保存でき、旨味や栄養もアップします。



上肢・肩甲骨のストレッチ ～タオルを使って～



頭上で開胸

頭の後ろで開胸

頭上で右手で左手を引く

頭上で左手で右手を引く

【お問い合わせ先】

市社会福祉協議会地域包括支援センター（市総合福祉センター内）

☎33・4040 / FAX 33・4042