

東福祉館だより

平成27年
(2015年)
2月号

発行所・編集
周南市東福祉館
TEL・FAX 25-1513

～人権セミナーのご案内～

日時 27年3月13日(金) 14時10分～15時30分

場所 東福祉館講堂

内容 講演 「市民一人ひとりの人権が尊重されるまち」をめざして
～こんなところを育てたいですね～

講師 井上 靖資 先生(周南市教育委員会 人権教育課 派遣社会教育主事)

※講座生代表者会議に引き続き開催致します。地域の皆様方の多数のご参加をお待ちしております。



法務省・全国人権擁護委員連合会

みんなの人権110番

TEL 0570-003-110

差別

暴行・虐待

セクハラ・パワハラ

いじめ・体罰・名誉棄損

プライバシー侵害など

ひとりで悩まず相談を!

受付時間
平日
午前8時30分～
午後5時15分

電話は、最寄りの法務局地方方法務局につながります。

秘密は守ります。法務局職員、人権擁護委員が相談に応じます

PHS・一部のIP電話等からは、ご利用できない場合があります。

避難訓練 ～地震対策～

1月5日(月)に東福祉館と児童館で避難訓練を行いました。地震時や地震直後の行動、また地震後の対応など、もしもの時にあわてず速やかに避難できるように確認をしました。

地震 その時 10のポイント

- 地震時の行動
- ①地震だ!まず身の安全(机の下などにかくれる)
 - ②落ち着いて火の元確認 初期消火
 - ③あわてた行動 けがのもと



※シェイクアウト(安全確保行動)1・2・3「まず低く、頭を守り、動かない」を実践しましょう!

- 地震直後の行動
- ④窓や戸を開け出口を確保
 - ⑤門や塀には近寄らない
- 地震後の行動
- ⑥火災や津波 確かな避難
 - ⑦正しい情報 確かな行動
 - ⑧確かめ合おう 我が家の安全 隣の安否
 - ⑨協力し合って救出・救護
 - ⑩避難の前に安全確認 電気・ガス



2月の行事予定



- 3日(火) 豆まき会(児童クラブ)
- 11日(水・祝) 久米地区駅伝大会 8:45~
久米総合グラウンド(開会式・競技会場)
- 17日(火) やまびこ号
10:50~11:30
- 18日(水) 水曜モーニング
「これからの年金はどうなるの」
10:00~11:30
- 19日(木) 介護予防教室(右記参照)
~ピンとしてシャンとするつどい~
※毎週木曜日 10:00~
ハロー木曜会(介護予防運動等)
○簡単な介護予防体操、やさしいストレッチ
他に頭の体操やカラオケも楽しんでいます。
ぜひ、ご参加ください。
(運動のしやすい服装、運動靴、タオル、
飲み物等をご準備ください。)



☆久米地区文化祭☆

日時 3月15日(日)
9:00~14:30

会場 久米公民館(全館)
◇駐車場 公民館駐車場
久米小体育館駐車場

内容 久米公民館・東福祉館講座の出演、
出展、コミュニティー団体による
各種バザー

☆ぜひ会場に足を運んでみてください。



◇お知らせ

2月の同和問題を語る会はお休みします。
次回は、3月6日(金)に開催予定で、人権
啓発ビデオ鑑賞、意見交換などを予定してお
ります。気軽にご参加ください。

☆介護予防教室~ピンとしてシャンとするつどい~

1月15日(木)開催

3回目は「お口を鍛えて若々しさを保とう!」と
いうテーマで、低栄養状態を防ぐ食生活のヒントや
お口の健康体操・唾液腺マッサージのすすめなどを
分かり易く説明していただきました。

最後に「周南しゃっきり体操」をして、からだも
りフレッシュしました。みなさまの次回のご参加を
お待ちしております!

<4回目の予定>

日時 2月19日(木)

10:00~11:30

内容 ○認知症予防になる暮らし方

~アドバイスと運動~

- ・認知症についての情報提供
- ・認知症予防のために、取り組みやすい
有酸素運動を紹介

講師 鼓澄苑 理学療法士 稲葉美樹さん

いきいきさぼーと周南東部

保健師 河村めぐみさん

対象 65歳以上の方、または介護予防に
関心のある方

その他 体を動かしやすい服装で、タオル、
飲み物は各自でご準備ください。

※参加費は無料です。気軽にご参加ください。

講座生を募集しています!!

◇矢野健康体操(ジョイフル久米)

講師 平松 香織 先生

ジョイフル久米は、毎月第2・4月曜日、
10:00~11:30 東福祉館講堂で楽し
く体操をしています。椅子に座っての体操に
始まり、タオル体操、ウォーキング、ダンス。
終わりには、座体操でクールダウンします。



※明るく元気なメンバーと
共に楽しく体を動かしてい
ます。一度、見学にいらつ
しゃいませんか?