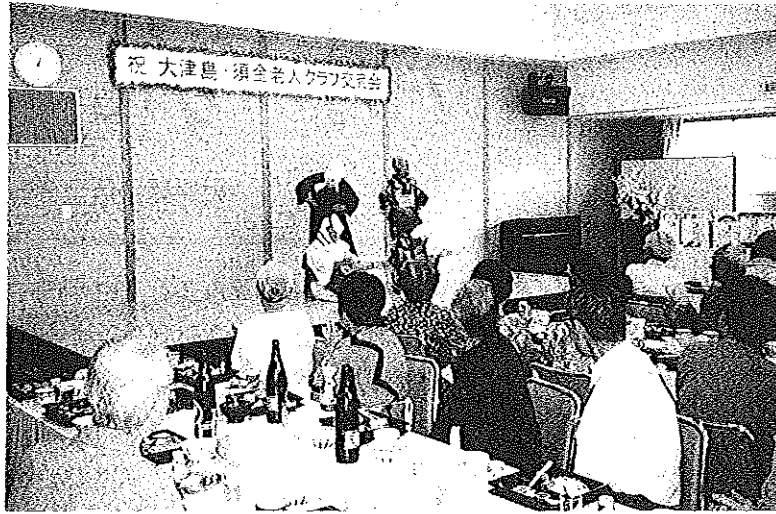


老人クラブ交流会

9月25日(月)須金と大津島の老人クラブ交流会が須金古田梨ブドウ園で梨狩りを楽しんだあと、1月に完成した農村環境改善センターで行われました。

今年の春は異常気象の影響で貝堀が出来ず中止となったため一年ぶりの再会となりましたが、昼食を兼ねた懇親会で大いにふれあいを深めました。



砲台山の草刈り

10月15日(日)早朝から観光協会では、砲台山旧兵舎跡に車の駐車場所を確保するための草刈り奉仕作業を行いました。夏の間にも生い茂った雑草もきれいに刈り取られ、車で登山も支障無く出来るようになりました。

参加された皆さんご苦労様でした。

災害に備えて日頃の火の用心

◎11月9日～11月15日までの7日間に秋の火災予防運動が実施されます。

この運動は、火災が発生しやすい気候となる時季を迎えるにあたり、市民一人ひとりの防火意識の高揚と、火災予防体制の整備強化を図り火災の発生防止、火災による死傷者の発生・財産の損失を防ぐことを目的としています。

火災防止10のポイント

1. 天ぷらを揚げるときは、その場を離れない。
2. 寝たばこ・たばこの投げ捨ては厳禁。
3. 風の強いときに、たき火をしない。
4. 家のまわりに燃えやすいものを置かない。
5. 風呂の空だきをしない。
6. マッチやライターで子供を遊ばせない。
7. ストープには燃えやすい物を近づけない。
8. 寝る前に必ず火元を確認する。
9. お年寄りの部屋は一階に。
10. 消火の備えを万全に。



交通安全大津島支部では

1. 10月13日(金)交通安全協会大津島支部では、瀬戸浜の西山日出人さん宅前の見通しの悪いT字路に、交通安全の確保を図ろうとカーブミラー(2面鏡)を設置しました。

2. 徳山市交通安全対策課から、夜の交通安全に役立つ反射材「ウォーキングサイン」・「ピカリちゃん」を譲り受けました。これらは、夜間、車のヘッドライトの光が当たるとピカリと反射して貴方の存在をドライバーに知らせ、事故防止に役立ちます。靴・カバン・ステッキ・自転車などに取り付けて使用するものです。

島内の道路は暗く・狭く・見通しが悪い箇所が多くあります、道路沿いを通行する機会の多い方は身につけて交通事故から身を守りましょう。

☆希望者にさしあげますので、市大津島支所にお申し出下さい。

禁煙チャレンジのコツ

徳山市健康管理課

喫煙が、肺がんをはじめとする、多くのがんや、狭心症・心筋梗塞・慢性気管支炎・肺気腫など多くの病気の原因となることは、皆さんもご存知なのではないでしょうか？

皆さんの中には、禁煙も心がけてはみたけれど、なかなか成功しないと考えておられる人も多いと思います。以下に禁煙するためのコツを挙げています。参考にし、がんばってみましょう。!

1. 自分の喫煙行動を振り返る。
どのような時間帯・行動時に多くタバコを吸っているか
本当においしいと感じてタバコを吸っているか、惰性で吸っていないか
2. 禁煙目標を決める。
例えば誕生日・健康診査を受けた日・月初めなど。
3. タバコの買い置きはしない。
4. 禁煙目標日の前日には、灰皿・ライターなど喫煙具を片づける。
5. 禁煙したことがある人は、失敗した理由を思い出し、今回の禁煙チャレンジの参考にする。
6. 煙草を吸いたくなるような場所は避ける。
7. もらいタバコはしない。
8. 禁煙への意欲を高める。

