

Jアラートによる訓練放送

Jアラート(全国瞬時警報システム)は、緊急地震速報や弾道ミサイル情報などを各自治体の防災行政無線を通じて瞬時に自動放送し、被害の軽減に役立てるシステムです。このJアラートによる訓練放送を次の日程で行います。本放送とお間違いにならないようにご注意ください。

●全国一斉情報伝達訓練

▼とき 8月28日(水)午前11時頃

▼実施内容 Jアラートの動作確認を目的とした訓練放送

▼放送内容 (チャイム)

「これは、Jアラートのテストです。」
3回繰り返す

「『ちうは』ってことよやま』です。」
(チャイム)

▼問合せ 防災安全課防災安全グループ
☎ 28・0355



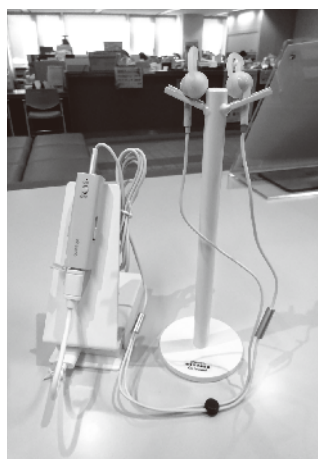
軟骨伝導イヤホンを役場庁舎1階窓口に設置しました

窓口での会話が聞こえやすくなる「軟骨伝導イヤホン(集音器)」を設置しました。軟骨伝導は耳の入り口付近にある軟骨を振動させて音を伝える仕組みです。「窓口で対応する職員の声がよく聞こえない」、「大きな声で話して、個人情報を知られたくない」などといった場合に、安心して相談や手続きが出来ます。

利用を希望される方は、窓口で職員にお声かけください。

▼問合せ 福祉課福祉グループ

☎ 28・0912、地域包括支援センターあおぞら ☎ 28・0932



毎日実践!フレイル予防!「健康長寿体操のご紹介」

高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル」といい、進行すれば介護が必要な状態になる危険があります。フレイル予防のため今よりも少し多く体を動かしましょう。自宅でできる簡易な運動を毎月紹介します。



第3回

太ももの筋力トレーニング

- ①背もたれから背中を離し、背筋を伸ばします
- ②息を吐きながら右膝を伸ばし、2秒維持します
- ③息を吸いながらゆっくり右膝を曲げます
- ④まずは右足を連続で10回目標に行ってみましょう
- ⑤反対側も同じように行います

【効果】

- ・立ち上がりやすくなる
- ・しっかり歩けるようになる
- ・膝痛が楽になる
- ・代謝が上がる

監修:菅原一子先生(健康運動指導士)

- ・膝を伸ばした時に上体が後ろに倒れないようにしましょう
- ・つま先を上に向けて行いましょう



ホームページはこちら

▶問合せ 保険課国民健康保険・医療グループ ☎ 28-0917