

災害時の備えあれば憂いなし！！



●一番大切なのは、一人一人が取り組む防災●

災害による被害をできるだけ少なくするためには、一人一人が自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」、国や地方公共団体などが取り組む「公助」が重要だと言われています。中でも基本となるのは「自助」、一人一人が自分の身の安全を守ることです。特に災害が発生したときは、まず、自分が無事であることが最も重要です。「自助」に取り組むためには、まず、災害に備え、自分の家の安全対策をしておくとともに、家の外において地震や津波などに遭遇したときの、身の安全の守り方を知っておくことが必要です。また、身の安全を確保し、生き延びていくためには、水や食料などの備えをしておくことも必要です。**防災対策には、十分とか絶対大丈夫というものはありません。**一人一人が、自分の周りにどのような災害の危険が及ぶのかを考え、その被害をできるだけ少なくするために必要な対策を講じることが重要です。

「政府広報オンライン」より一部抜粋

食事の前にと効果的！！



息を強く吐き出すことで、呼吸機能維持・向上を図ります！

- ★トイレットペーパーの芯に50cmのトイレットペーパーを巻きつける。
- ★芯を転がせるようにトイレットペーパーの端をテープでテーブルに固定する。
- ★トイレットペーパーに息を吹きかけ、芯を転がす。
- ☆1番早くトイレットペーパーを伸ばした人が勝ち。



ココを固定する

月刊デイ VOL.222 掲載

Information ... お知らせ

ご確認を！！



～戶外活動の保険について～

拠点でのサロン活動については、市協が「ふれあいサロン・社協行事傷害補償」に加入しています。ただし、サロン活動日であっても、拠点以外での活動については、保険の対象とならない場合がありますのでご注意ください。

サロン活動でいかがですか？

～寄付がありました～

ハギレをたくさんいただきました！！
サロンでの手芸などに活用しませんか？



詳しくは、コーディネーターへお問い合わせください。

ふれあい

いきいき

サロン通信

2018(平成30)年度

2号

編集・発行 / 松山市社会福祉協議会

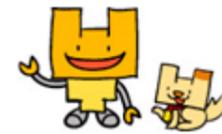
サロン数：177サロン（平成30年8月現在）

サロンで笑顔発見♪



- | | | |
|-------|---------------------------|--|
| □本所 | 〒790-0808 松山市若草町8番地2 | 松山市総合福祉センター
Tel: 089-941-3828 / Fax: 089-941-4408 |
| □北条支所 | 〒799-2436 松山市河野別府937番地1 | 松山市北条社会福祉センター
Tel: 089-993-1400 / Fax: 089-993-1419 |
| □中島支所 | 〒791-4501 松山市中島大浦1626番地 | 松山市役所中島支所2階
Tel: 089-997-1822 / Fax: 089-997-1833 |
| □余土支所 | 〒790-0045 松山市余戸中2丁目8番地22号 | 余戸中分館2階
Tel: 089-971-6790 / Fax: 089-971-6780 |
| □桑原支所 | 〒790-0905 松山市樽味1丁目4番地3 | J A えひめ中央桑原支所1階
Tel: 089-941-4281 / Fax: 089-941-4283 |

松山市社会福祉協議会



「ふれあい・いきいきサロン通信」はホームページからもご覧いただけます。

<http://www.matsuyama-wel.jp/>

