

かしまだ包括 虹便り 第23号

災害に備えましょう！

幸区役所 危機管理室の方から防災のお話を伺いましたのでポイントを紹介します。

【事前に確認】

- ・幸区役所では、川崎市洪水ハザードマップ 幸区防災マップを配布しています。
- ・多摩川、矢上川が氾濫した場合の洪水浸水想定区域や災害時の避難場所等が示されています。

★この機会に防災マップを手にとってみてはどうでしょうか。

【発災時】

- ・テレビのデータ放送を通じて、避難勧告や避難所開設などの情報を見ることが出来ます。確認方法を覚えておきましょう。

①リモコンの『d（データ放送）』

ボタンを押す。

②リモコンで

「防災・生活情報」に合わせ、「決定」を押す。



d
リモコンの「d」
ボタンをチェック

【避難所開設・運営訓練】

大規模な震災等が発生した際に、各避難所が混乱なく避難所の開設及び運営を行うために日頃から避難所ごとに訓練を実施しています。

- ・自主防災組織を中心とした地域住民での開設・運営が求められています。
- ・幸区では市内七区に先駆けて年一回全避難所で発災時に備えての訓練を行っています。
- ・そのため、町内会・自治会では災害時に隣近所で助けあう協力体制をつくっています。
- ・町内会や自治会の活動を通じてご近所付き合いを始めてみませんか？

詳しくは

幸区役所四階三番窓口 危機管理室

〇四四一五五六一六六一〇

までお問い合わせください。



健康講座（北加瀬）

く失明から身を守るためにく

人間の五感は「見る」「聴く」「嗅ぐ」「触る」

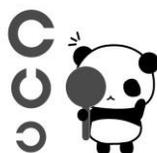
「味わう」で情報の八十％は目から入ります。

今回の講座で眼科医からは、とても大切な器官なのに

・前から徐々に見えなくなったから・・・

・たいしたことないかな？

・面倒臭い。忙しい。



という理由から、なかなか皆さんが受診しないと心配されていきました。見えにくさを放置すると生活に支障をきたしますし、白内障や緑内障、加齢黄斑変性症など治療をすればほとんど失明の恐れがないそうです。年に一度は眼科での定期健診を受けてみるのもよいですね。

講義をしてくださった先生のご紹介

菊地眼科クリニックの菊地琢也先生は下平間にある

日曜診療・往診にも応じて下さる優しくして

頼もしい先生です。



健康講座（鹿島田）

くもっと知りたい！腰痛、関節痛、骨のことく

「そうそう知りたかった」という質問を紹介します。

問 膝の水を抜くと癖になると言われているがホント？

答 これは三十年前の話し。癖になることはありません。

問 骨粗しょう症の予防には？

答 乳製品、小魚、大豆をまんべんなく食べることが

大切です。

問 腰と膝に負担をかけずに体を動かす事をしたいが、

どんなことがいいのか？

答 プール、自転車、歩くことはお勧めです。

運動は週二回が目安でやりすぎも禁物。分割で

良いので一日六〜七〇〇歩は歩くようにすると

良いでしょう。十分歩くと一〇〇〇歩位になります。

講義をしてくださった先生のご紹介

青木整形外科医院の青木晴彦先生は

日頃から患者ファーストで

医療を提供できるよう取り組まれています。



いいい元気広場のお知らせ！

専門指導員により川崎市内の

「いいいの家」で行っています

『良いとわかっていても出来ていない』という方に

朗報です。転ばない身体づくりと健康づくり役に役立つ

ミニ講座を無料で受けられます。

・対象者 川崎市在住の六十五歳以上の方

医師から運動を禁止されていない方

要介護度一〜五の認定を受けていない方

・毎週一回九十分間 六ヶ月間続けて受けられます

【お友だちキャンペーン実施中】

・原則、参加は一人一回まで

・キャンペーン中は初回参加の方を紹介すると

その方と一緒にもう一度参加できます。

まだまだ空気が有りますので

お友達と誘い合わせて

一度見学してみてください。



いこい元気広場 参加者募集!
幸区 体を動かそう! 日曜健康

【参加条件】
・幸区内在住の65歳以上の方で、以下の条件にも該当する方
・医師の診断に基づいて、一歩一歩のペースで運動したい方
・転ばない身体づくりを希望する方

【参加費】
・転ばない身体づくりのための体適
・終了後に「いこい元気広場」で運動器具、お茶も楽しむことができます。

【活動内容】
・転ばない身体づくりのミニ講座
・医師や理学療法士の指導のもと、安全に楽しく運動を行います。
・転ばない身体づくりのミニ講座
・医師や理学療法士の指導のもと、安全に楽しく運動を行います。

【開催日時】
毎週日曜日 10:00～11:30

【開催場所】
川崎市幸区 下平間 いこいの家

【お問い合わせ先】
川崎市幸区 下平間 いこいの家
電話 044-544-1577

【お申し込み先】
川崎市幸区 下平間 いこいの家
電話 044-544-1577

【お申し込み先】
川崎市幸区 下平間 いこいの家
電話 044-544-1577

『下平間いいいの家』では

金曜日、十三時半〜十五時に行われています。

その他、水曜日にストレッチ体操であるBC体操を

行っています。

武道館の隣で入り口が判りづらいのですが、

明るく優しい管理人さん達が歓迎してくれますよ。

詳しくは

下平間いいいの家 幸区下平間三五七一六

〇四四一五四四一五七五七

までお問い合わせください。

介護の心と体の健康づくり講座	
<p>1. 介護の心と体の健康づくり講座 09:00～10:30 介護の心と体の健康づくり講座 09:00～10:30 介護の心と体の健康づくり講座</p>	<p>2. 介護の心と体の健康づくり講座 10:30～12:00 介護の心と体の健康づくり講座 10:30～12:00 介護の心と体の健康づくり講座</p>
<p>3. 介護の心と体の健康づくり講座 13:00～14:30 介護の心と体の健康づくり講座 13:00～14:30 介護の心と体の健康づくり講座</p>	<p>4. 介護の心と体の健康づくり講座 14:30～16:00 介護の心と体の健康づくり講座 14:30～16:00 介護の心と体の健康づくり講座</p>



管理人さんが迎えてくれます

