

防火座談会開催しました エコライフ部

新潟市の防災、救
命・救助に大きな力

2021 年 11 月 5 日、新潟市鐘木新潟市消防局を見学、同研修室にて「火災予防と救急に関して」受講しました。「火災原因は電気関係(コンセントとプラグ、コードの使い方)が多く、これは点検と掃除により予防できる事。冬に向かってストーブの使い方にも注意することで火災発生させないように」などお聞かせいただきました。平成 28 年糸魚川大火で大きな被害が発生しましたが翌年は火災の発生数が大きく減少し、防火意識が高まった。一人一人の防火への心構えこそが重要であることを改めて感じました。

救急に関して救急車依頼の 3 割程度が軽症で、命にかかわる重症者の救急に影響が懸念されます。ちょっとした注意で安全に過ごすことは自分や回り人も守ることになると実感しました。私たちは防火に対する正しい意識と自らの身を守る行動をする様心がけましょう。23 名参加。(エコライフ部 牧チイ子)

* 防火について問い合わせ先を知りたい時

こたえてコール 025-243-4894

* 救急時の判断に困った時の救急相談窓口

大人・・・#7119 小人・・・#8000

などがあり問い合わせしてみましょう

真剣に受講
よいお話が聞
けました。



消防局全景



日々の点検は確実



身体的フレイル「運動」編 その 2

前回ではフレイルの基礎的な事、また自宅でできるスクワットやランジについて説明しました。繰り返し学び、継続して実践しましょう。高齢者であっても運動によって筋力は保てます。



○運動療法と栄養療法

運動による代謝を促進させ、更に食事からエネルギーを吸収しましょう

○持病のコントロール

安定と平穏が大切。悪化を防ぐこと

○感染症の予防

思わぬ重篤な状態にならぬよう日常のケアに努めましょう。

7つのロコチェック

- 1、片足立ちで靴下がはけない
- 2、家の中でつまずいたり滑ったりする
- 3、階段を上がるのに手すりが必要
- 4、家のやや重い仕事が困難
- 5、2kg程度の買い物して持ち帰るのが困難
- 6、15分位続けて歩くことができない
- 7、横断歩道を青信号で渡り切れない

*ロコ=ロコモティブシンドローム
このようなことがいくつか出てくることが心配です。ならぬ前の備え、無理は禁物ですが体が動かせるうちは積極的に運動しましょう。

あとがき

新型コロナウイルス(デルタ株)に終息気配が感じられる今日この頃。しかし今期活動はコロナ禍の中にあって相次いで中止せざるを得ませんでした。そんな中、晩秋の 11 月 30 日に新潟支部の皆さんと交流の機会が持てました。北区めぐりの見学会で福島潟に来られましたが、豊栄支部の役員数名も合流し案内をしながら楽しい時間を過ごしました。この交流会で支部同士の情報や今後の活動に向けて得るものが沢山ありました。

豊栄支部 遠藤イツ