

119 みんなを守る

寒い冬のヒートショックに注意!

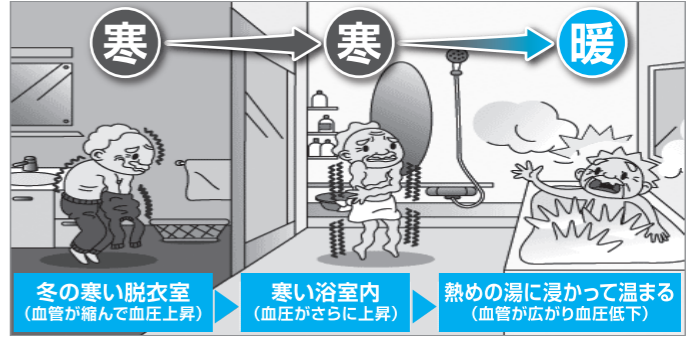
「ヒートショック」とは温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することが原因で起こる健康被害です。失神や心筋梗塞、不整脈、脳卒中を起こすことがあります。入浴時に急激な血圧低下により失神し、溺れて死亡するケースは、入浴時の「ヒートショック」の典型的な例です。

ヒートショック対策

- ①脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具設置
冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房器具で温めることは、効果的なヒートショック対策となります。
- ②シャワーを活用したお湯はり
高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を温めることができます。
- ③夕食前、日没前の入浴
夕食を食べる前や日没前、すなわち外気温が比較的高い時間帯や、人の生理機能が高いうちに入浴することで、温度差への適応がしやすくなります。
- ④食事直後、飲酒後の入浴を控える
食後1時間以内や飲酒後は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えた方が良いでしょう。
- ⑤温度設定は41℃以下
お湯の温度を41℃以下にし、温めすぎないようにすると、急激な血圧低下を妨げることができます。
- ⑥高齢者を見守る
可能な限り、家族による適切な見守りや、公衆浴場、日帰り温泉等を活用し、ひとりでの入浴を控えることも効果的です。



※脱衣所と浴室に急激な温度差が生じないように配慮し、お湯は41℃以下で!!



問い合わせ [粕屋南部消防組合消防本部] TEL 935-5111

消費生活相談窓口です



はい! こちら

特殊詐欺被害額九州で29億円超!

特殊詐欺は、振込詐欺(おれおれ詐欺・架空請求詐欺・融資保証金詐欺・還付金等詐欺)に金融商品等取引名目の特殊詐欺等を加えた8種類の総称です。

平成26年1月から10月までの被害総額は、九州7県で29億3千万円になり、福岡県が最も被害額が多く、9億6千5百万円でした。

高齢女性に被害が集中しており、1億円をだまし取られたケースもありました。

郵便や宅配便で現金を送らせる【送付型】の手口も増加しています。

また宇美町では、役場を名乗る者から「還付金があるので還付したい。」という電話の後に、金融機関を名乗る者から続けて電話があり、時間と場所を指定され、言葉巧みにATM操作をさせられ、自分の預金を知らない相手に送金させられる【還付金詐欺】の電話も多くなっています。

振り込み詐欺の対策のポイントは、①家族しか知らない合言葉を決めておく②息子の勤務先などの電話番号をメモしておく③詐欺の手口を家族で学んでおく④お金の話が出たら、一人で判断せずに家族・友人・近所の人警察などに相談することです。

「自分だけは騙されない!」と思い込んでいる人の方が実は危険です。詐欺の情報を遠ざけ、無関心になり、新たな手口の情報に疎くなり、被害に遭う可能性が高まります。不安に感じたり、もしもトラブルにあった場合は、宇美町消費生活相談窓口へ相談してください。宇美町消費生活相談窓口の開設日は、左記の通りです。

宇美町消費生活相談窓口開設日

月曜日と木曜日 ※祝祭日を除く

10時~12時15分、13時~15時30分

☎0934-22000

季節の一句

宇美俳句同好会「山ざくら」
兼題 年用意・除夜の鐘

除夜の鐘里山からも鳥からも残したさしきたり多し年用意
尋ねつつメモ執る嫁と年用意
年用意陽もなし気もなしまたなし
輪島塗思ひ出たどり年用意
復興の無きまま四度び年用意
年毎に手抜きとなりぬ年用意
除夜の鐘はやぶさ宙の一人旅
八十路でも役に立つと年用意
除夜の鐘つきて煩惱一つ消ゆ

磯雄 としえ ハルミ 静 富美恵 千代 三和子 よし子 正子 清見

ゆずってください

- ◎ 婦人用三輪自転車
- ◎ チャイルドシート(汚れ、傷みが少ないもの)
- ◎ 三葉幼稚園の女児用(120cm)制服(かばん・体操着・帽子など)
- ◎ 三葉幼稚園の制服
- ◎ ベビーバス
- ◎ 音楽プレーヤー(スピーカー一体)
- ◎ ペビードレス
- ◎ 室内用子どもテント
- ◎ 室内用子どもトンネル
- ◎ 室内用子どもボールプール
- ◎ 子ども用楽器(なんでもウクレレ)

【申し込みできる方】
町内在住者
(営利目的の方や団体を除く)
不要品の譲受け及び譲渡については、申込書に必要事項を記入の上、環境課窓口、ファクス又は郵送にてお申し込みください。申込書は、窓口で配布しているほか、宇美町のホームページからダウンロードもできます。
なお、「ゆずります」の品の譲受けについては、申込者多数の場合は1月30日(金)締切り後に抽選を行い、2月2日(月)に当選者に対してのみ電話で連絡します。

リサイクル情報

不要品を有効に活用して、資源の節約とごみの減量に取り組みましょう!

ゆずります
つげもの石

◎型で直径28cm×高さ9.7cm、約12kg

問い合わせ
TEL 934-22000 FAX 934-22000

環境課 環境衛生係

お達者倶楽部ファイナル 上位入賞者(12月10日)

| 順位 | 氏名 | 行政区 | スコア |
|----|--------|-------|-----|
| 1 | 富永 忠光 | 神 山 手 | 50 |
| 2 | 上原 シズ子 | 井 野 | 51 |
| 3 | 小林 正之 | 宇 美 東 | 52 |
| 4 | 持田 浩二 | 炭 焼 一 | 52 |
| 5 | 宮下 重太 | 炭 焼 一 | 53 |
| 6 | 石崎 隆一 | 飛 岳 三 | 53 |
| 7 | 田中 力矢 | 林 崎 | 55 |
| 8 | 村口 一 | 林 崎 | 56 |
| 9 | 飯田 創八 | 炭 焼 二 | 56 |
| 10 | 富永 彰子 | 神 山 手 | 58 |

平成26年度 お達者倶楽部 年間総合ランキング

| 順位 | 氏名 | 行政区 | ポイント |
|----|--------|-------|------|
| 1 | 田中 力矢 | 林 崎 | 142 |
| 2 | 山下 理恵子 | 飛 岳 三 | 134 |
| 3 | 富永 忠光 | 神 山 手 | 120 |
| 4 | 合屋 信夫 | 大 名 坂 | 119 |
| 5 | 村口 一 | 林 崎 | 118 |
| 6 | 江口 時和 | 明 治 町 | 112 |
| 7 | 山野 利昭 | 飛 岳 一 | 111 |
| 8 | 徳久 勝己 | 明 治 町 | 95 |
| 9 | 石崎 隆一 | 飛 岳 三 | 95 |
| 10 | 米 倉 保 | 三 原 | 90 |

お達者倶楽部皆勤賞(全10回出席)

| No. | 氏名 | 行政区 |
|-----|--------|---------|
| 1 | 日下部 正幸 | 明 治 町 |
| 2 | 山下 正信 | 飛 岳 三 |
| 3 | 富永 忠光 | 神 山 手 |
| 4 | 山下 理恵子 | 飛 岳 三 |
| 5 | 世利 美美代 | 上 宇 美 一 |



年間総合1位の田中さん(中)、2位の山下さん(左)、3位の富永さん(右)

元気!爽快!お達者倶楽部(年間表彰式)成績発表

お達者倶楽部の活動も12月10日にファイナルを迎え、年間表彰式も行いました。今年度は102名の会員の皆様にご参加いただき、無事に終了することができました。

問い合わせ 社会教育課 TEL 933-26000