

# 見晴町内会だより

発行日  
平成30年3月1日

## 第3回地域セミナー「健康体操を楽しく」終了

地域セミナー最終回は、2月9日（金）七飯町スポーツ指導員「二階堂久美子さん」指導の下、参加者14名で「健康体操を楽しく」を行いました。

まずは、椅子やボールを使い、転倒予防に必要な筋肉を鍛えるためのストレッチ。「わあ～これは、効果がある！！」と、思わず声が出る。

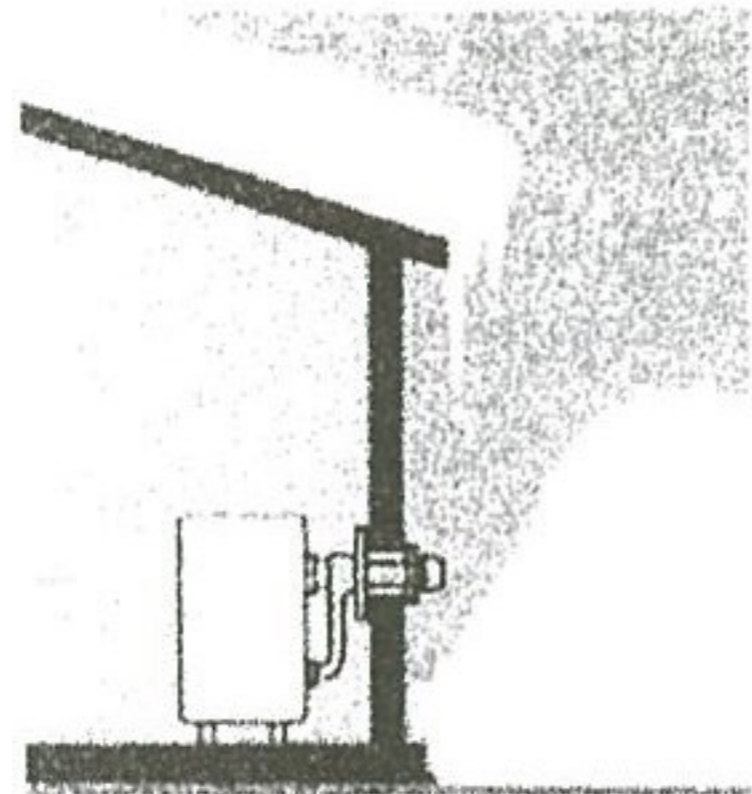
今までにない動きを楽しく取り組むことができました。最後は、ゲームで大笑い！！2月の寒い一日を楽しくリフレッシュできました。

30年度も、皆様方の期待に応えることができる「地域セミナー」を開催致します。

### FFストーブ「排気筒」の状況把握を

今年は、大雪でどこのご家庭においても除雪や排雪にご苦労されていると思います。特に、積雪や屋根からの落雪等で、軒下が雪で埋もれ、FF式ストーブの排気筒が雪で埋もれてしまうケースが起きストーブの安全装置が働かず、不完全燃焼となることがあり、とても危険な状況になっているようです。排気筒が折れたり、外れたりすることもありますので、定期的に点検をしましょう。その際は、くれぐれも屋根上の積雪状況を確認し、危険から身を守りましょう。

（七飯町民生部福祉課地域福祉係より）



### 気をつけようヒートショックに

環境温度の急激な変化による血圧の変動で健康に悪い影響が及ぶこと。ひどい場合は失神したり、心臓発作を引き起こし、死に至ることも。特に高齢者に多いのも特徴だ。中でも風呂場で起こるケースが圧倒的に多いそうだ。

年間1万人に死亡例があるという。脱衣場や風呂場の温度を上げてから入浴をするように心がけよう。

（インターネットより）

### 見晴振興会館和室の畳替え終了

見晴町振興会館の和室二部屋の畳が新しくなりました。会議時のテーブルの出仕入れには、十分に注意してご利用ください。

### まだまだ危険、お出かけには注意を

今年は積雪量が多く、除雪や排雪にご苦労されていると思います。道路に出るにも、いつもの年より注意されていると思います。

特に、車での一時停止から、道路の左右を確認するにも命がけといったところです。

最近では、町による排雪が行われ、少しずつ道幅が広がっているところもあるようですが、その後に降った雪で、凍り付いた地面の状況がわからず、思わず転倒し、骨折した例もあります。

あと一月で雪がなくなるとは思いますが、それまでは、着実に一步を踏み出しましょう。

### 資源ごみ回収にご協力を

資源ごみ回収には、いつもご協力いただきありがとうございます。

回収した益金は、町内会活動費として利用させて頂いております。さらに益金を上げるためには新聞紙とチラシ広告を分けていただく工夫が必要です。一手間はかかりますが、宜しくお願いします。