



災害から身を守る



近年、想定外と呼ばれる災害があちこちで多発しています。ここ糸島でも例外ではありません。そこで、いざという時に自分の身は自分で守ることができるように、日頃から心掛けていきましょう。

避難所はどこ？



◆自主避難場所

近隣のコミュニティセンター
 健康福祉センター あごら

◆高齢者等避難（警戒レベル3）

前原中学校 体育館

◆避難所が混雑してきた場合

前原南小学校



避難所を設営

**必ず確認
 しましょう!**

「くすり」の準備はできていますか？

●常用している薬

- ・期限切れにならないように、時々チェックしましょう。
- ・インスリン等の注射薬を使用されている方は、針やアルコール綿も一緒に準備しましょう。



●内服するための水分

- ・熱中症予防のためにも、水分（水かお茶）は食事以外に1日1リットル程度必要です。



●お薬手帳

- ・かかりつけの病院や薬局名・アレルギーの有無も記載しておく、救急時のスムーズな対応につながります。



●健康保険証（コピーも可）

避難物資の備えは大丈夫？

- ・飲料水
- ・保存食
- ・ラジオ、懐中電灯
- ・装備品（軍手、マスク、防寒具、雨具、タオル、下着など）
- ・貴重品
- ・医薬品、医療品
- ・衛生用品（ティッシュ、洗面用具）



1人1つずつ

「防災ハザードマップ」をご存じですか？

前原南校区において、土砂災害や急激な水位上昇など、どのような危険があるのか、防災ハザードマップで確認をしておきましょう。防災ハザードマップは市役所や前原南コミュニティセンターで入手できます。



リサイクル倉庫からのお願い

分別その① 新聞紙、広告紙

- ・新聞紙と広告紙はひもで縛りましょう。
- ・ビニール袋は外してください。

分別その② 雑誌、本

- ・薄い冊子は雑誌と一緒に、出してください。
- ・アルバムは出せません。

場所：篠原三区ゲートボール場前
 （篠原東1丁目2）

七月の行事予定

- 7月 8日（木） 常任委員会
- 7月 10日（土） 「日本の庭園づくりを考える講座」
 実施場所：篠原一行政区公民館
- 7月 15日（木） 区長会
- 7月 16日（金） 歴史講座：「南北朝Ⅰ」
 実施場所：東風コミュニティセンター
- 7月 17日（土） 「庭木の剪定と管理講座」
 実施場所：東風コミュニティセンター



※8月21日（土）の「まつり南」は中止します。

講座のご案内

～歴史講座～

令和3年度の前原南高齢者教室は、東風コミュニティ「教養講座」の歴史講座へ参加させて頂くこととなりました。(参加費は無料です)

★講師：野方 春人さん(志登在住)

★場所：糸島市立東風コミュニティセンター(糸島市潤4丁目10-2)

★募集人数：10名

★開始時間：10:00～(各回)

★参加申込み：前原南コミュニティ

東風コミュニティセンターは、校区から車で8～10分くらいです。



全4回	日程	内容
第1回	7月16日(金)	南北朝Ⅰ(後醍醐天皇と皇子たち1)
第2回	11月19日(金)	南北朝Ⅱ(後醍醐天皇と皇子たち2)
第3回	12月24日(金)	南北朝Ⅲ(阿野蓮子)
第4回	2月25日(金)	南北朝Ⅳ(観応の擾乱)

追加案内

～プロの園芸師によるアレコレ講座～

緊急事態宣言により、延期になった講座です。若干名ですが、余裕がありますので、ご案内いたします。

「日本庭園づくりを考える講座」7月10日(土)9:30～(篠原一公民館)

「庭木の剪定と管理講座」7月17日(土)9:30～(東風コミュニティセンター)

参加申し込み：前原南コミュニティセンター



せつせい
 養生をして ほうたる(螢)の 妻に逢わん 敬
 あさすず
 朝涼の 吸入器なり 四方の窓 慧子
 よも

※「毎春句会」(前原南コミュニティセンター)は現在「コロナ禍」の中で郵送という形をとりながら、活動されています。

「夏の交通安全県民運動が始まります」



交通安全協会前原南支部

【運動期間】令和3年7月10日(土)～

7月19日(月)までの10日間

【運動の重点】

- ① 飲酒運転等の危険防止
→ 飲酒運転は犯罪です。
- ② 子どもと高齢者の交通事故防止
→ 歩行者優先を忘れずに！
- ③ 自転車の安全利用の推進
→ 車道が原則。左側通行。
子どもはヘルメット着用。



※免許取得時、更新時は交通安全協会に入会しましょう。



夏の快眠術



保健師コラム第13号

寝苦しい夏の夜。寝不足になり体調を崩したり、夜間に熱中症になる危険性があります。対策をして、夏の夜を快適に乗り切りましょう。

快適な睡眠をとるために…

エアコンの活用

- ・室温28度を目安に調整しましょう
- ・タイマーを2～3時間に設定しましょう
- 📺 寝始めの3時間が最も眠りが深くなるため、この時間に熟睡すると、翌日の目覚めが良くなります



入浴

- ・就寝1～2時間前までに済ませましょう
- ・湯船の温度は40度程度で、10分ほどゆっくり浸かりましょう



寝具の工夫

- ・掛けふとんは全身にかけ、足元を冷やさないようにしましょう
- 📺 全身の体温を一定にすることで、体温調節がスムーズになります
- ・接触冷感素材の寝具を利用するのもいいでしょう

問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069