



台風シーズンとなりました ～コミセンが避難所となります～

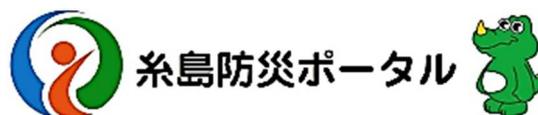
7月15日号のあおばだよりにも掲載しましたが、今一度、災害時の対応をご家族と話してみませんか。日頃の何気ない会話の中で、災害が起こった時の避難場所や連絡方法を確認しておくことで非常時に慌てることなく対応できます。前回は糸島市が発行している雷山のハザードマップを取り上げましたが、糸島市では防災ハンドブック、災害ハザードマップなどの防災情報をまとめた防災情報サイト「糸島防災ポータル」をスマートフォンで提供しています。①図のQRコードをスマートフォン（携帯電話）で読み取りますと、②図「糸島防災ポータル」が開きます。主な情報として、

- ・災害ハザードマップ
- ・防災ハンドブック
- ・糸島市ホームページ など

糸島市だけではなく、福岡県の防災情報も確認することができます。この雷山コミュニティセンターあおばをはじめ、糸島市のコミュニティセンターは自主避難、緊急避難場所の指定となっています。自宅の近くに避難するのか、職場や学校の近くに避難するのか、避難所の場所は確認しているかなど。家族がそれぞれに避難先を決めておく、携帯会社の伝言板の使用方法など自分や家族の安全と災害に巻き込まれないためにできることを考えましょう。



①図
QRコード



災害ハザードマップ



糸島市防災ハンドブック



福岡県防災ハンドブック



糸島市公式HP



福岡県防災HP



防災情報の入手先



防災メールまもるくん



情報メールいとしま



緊急連絡先



JR九州運行状況



糸島市の天気 (Yahoo!天気)



このサイトについて

②図

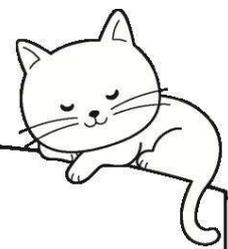
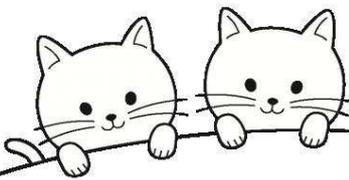
9・10月行事予定				
月	日	曜	開始時間	行事内容
9	16	水	8:30	市総合健診(場所:雷山コミセン)
	17	木	19:00	パソコン講座②
	18	金	10:00	コミセン講座(ヨガ)
	24	木	19:00	パソコン講座③
10	9	金	7:45	あいさつ声かけ運動 担当行政区:蔵持

にこにこ広場とつばさ文庫より
コロナウイルス感染予防のため
10月の開催も中止します。

青パト巡回活動

9月担当行政区：雷行政区
9月16・27日

10月担当行政区：高野行政区
10月2・20・29日



つばさ文庫よりお知らせ

コロナウイルス感染拡大予防のため、小学校の図書館に合わせて、毎週火曜日に行っているつばさ文庫の本貸し出し活動を中止しています。雷山コミュニティセンターあおば内にある「つばさ文庫」は月曜日以外の朝9時から16時30分までは開館していますので、本を借りることができます。本を見る・借りるは、コミュニティセンター職員に声をかけてください。

また、現在つばさ文庫の本を借りていらっしゃる方、雷山小学校の子とも達は、雷山コミュニティセンターあおばへ返却をお願いいたします。一日も早く、火曜日にお会いできるのを楽しみにしております。



保健師コラム第3号



けんこうせいかつ お口から 健幸生活



老いは口から忍びよる

お口のささいな衰えはフレイル（心身の虚弱）の前段階と言われています。これをオーラルフレイルといいます。歯や口の働きは老化現象と深く関係があります。要介護にならないために、元気な歯や口を維持しましょう！！

お口の衰えのサインです。当てはまるものはありますか？

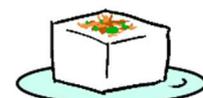
むせる・食べこぼす



口の乾き・においが気になる



柔らかいものを好む



豆腐

めん類



オーラルフレイル予防のために

- ① かかりつけ歯科医を持ちましょう
- ② 口のささいな衰えに気を付けましょう
- ③ バランスのとれた食事を取りましょう

問い合わせ：糸島市健康づくり課

☎332-2069

校区担当：田代・帖地・大歯・平野