

早めが肝心!!元氣なうちから楽しく介護予防に取り組みませんか😊

生きがい教室のお知らせ

町では、65歳以上の町民の皆さまを対象に、月に1回『生きがい教室』を開催しています。この教室は、これからも元気に自分らしく、生き生きと過ごしたい皆さまの健康づくりをお手伝いする教室です。

教室にご参加いただいたことのある方はもちろん、これから介護予防に取り組もうと考えている方、内容に興味のある方は『生きがい教室』に参加してみませんか。予防に早すぎるということはありません。興味をお持ちいただいたときが始めるペースタイミングです。

◇生きがい教室◇

対象者 町内在住の65歳以上の方

開催日 毎月1回(原則、第2金曜日)

時間 午後1時30分～3時(最終日のみ)

場所 午後1時30分～3時30分
エコーホールみよた
あつもりホール

持ち物 飲み物
汗拭きタオル
筆記用具
動きやすい服装や靴

※事前の申し込みは不要です。

令和7年度 生きがい教室 予定表

月 日	内 容	講 師
4月11日	【開講式】 音楽でこころと脳との健康づくり(音楽療法①)	音楽療法士 北畑 道子 氏
5月 9日	楽しく体を動かそう!①	理学療法士 中村 崇 氏
6月13日	楽しく脳トレ!	レクリエーションインストラクター 宮下 泰広 氏
7月11日	楽しく体を動かそう!②	健康運動指導士 山本 美枝 氏
8月 8日	人生会議 ～カードを使って自分の人生を考えよう～ ※事前申し込み制	看護師 佐藤 洋子 氏
9月12日	音楽でこころと脳との健康づくり(音楽療法②)	音楽療法士 北畑 道子 氏
10月10日	楽しく体を動かそう!③	健康運動指導士 荒川 玲子 氏
11月14日	1部:救急医療のかかり方 2部:フルートの生演奏♪	御代田消防署 荒木 健一 氏 芹川 千草 氏
12月12日	タオルを使って楽しく体を動かそう!④	健康運動指導士 佐藤 令子 氏
1月 9日	音楽でこころと脳との健康づくり(音楽療法③)	音楽療法士 北畑 道子 氏
2月13日	楽しく体を動かそう!⑤ ～座ってできるやさしいヨガ～	ヨガインストラクター 中澤 陽子 氏
3月13日	【閉講式】 楽しく体を動かそう!⑥	健康運動指導士 横井 佳代 氏
7月18日 8月22日 9月19日 11月 7日	栄養改善教室(栄養講話と調理実習) ※1人1回、事前申し込み制	町管理栄養士、保健師

介護のとびら

問い合わせ先

地域包括支援センター(保健福祉課地域包括支援係)(31)2510

お知らせ

《生きがい教室》

●第1回

4月11日(金)
午後1時30分～3時(予定)

場所 エコーホールみよた
あつもりホール

【開講式】
音楽でこころと脳との健康づくり
(音楽療法①)

講師

音楽療法士

北畑 道子 氏

《令和7年度
生活・介護支援
サポーター養成講座》

●受講生募集中!

令和7年度は2回の開催を
予定しています。

・令和7年7月23日(水)
・令和8年1月21日(水)

両日

午前9時30分～午後4時
※いずれかの日程で各開催日
の7日前までにお申し込み
ください。

問い合わせ先

保健福祉課地域包括支援係
(保健福祉課 8番窓口)
(31)2510

御代田

消防署からみなさんへ



住宅用火災警報器について

すべての住宅に「住宅用火災警報器」の設置・維持が義務付けられています

※佐久広域連合火災予防条例で平成21年6月1日以降全ての住宅に設置が必要となっています。

住宅用火災警報器は、室内の煙や熱に反応して警報音を発して火災の発生を知らせてくれる器具です。住宅火災による「逃げ遅れ」を減らすのに高い効果をあげます。通常は、感知部と警報部が一つの機器の内部に包含されていますので、機器本体を天井や壁に設置するだけで、機能を発揮します。

住宅用火災警報器の設置場所は?

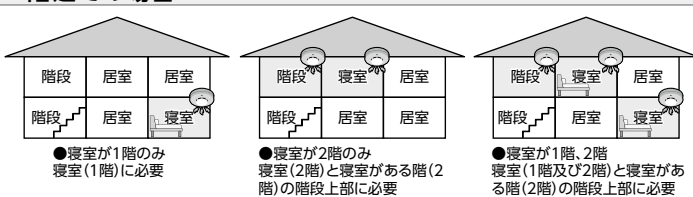
1階建ての場合



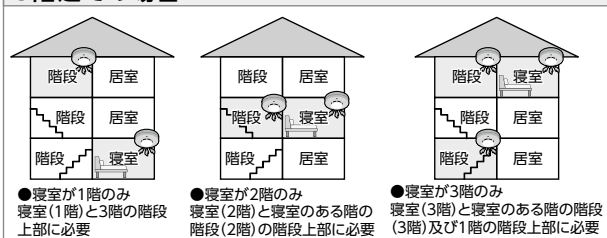
基本的には寝室と寝室がある階の階段上部に設置することが必要です。

※住宅の階数等によっては、その他の箇所(階段)にも必要になる場合があります。

2階建ての場合



3階建ての場合



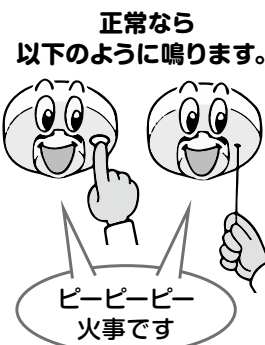
総務省消防庁HP 住宅用火災警報器Q&A

あなたの家の住宅用火災警報器は大丈夫?

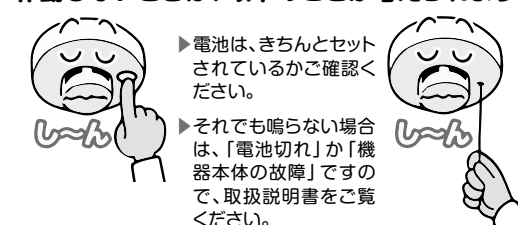
住宅用火災警報器の電池の寿命の目安は約10年! 定期的な作動確認を!

作動確認のしかた

住宅用火災警報器が適切に機能するためには維持管理が重要です。「いざ」というときに住宅用火災警報器が適切に作動するよう、火災予防運動の時期などに、定期的に作動確認を行い、適切に交換を行うよう習慣づけましょう。



ボタンを押しても(ひもを引いても)作動しないときは、以下のことが考えられます。



また、「電池切れ」や「機器本体の故障」の場合は、速やかに電池や機器本体の交換をお願いします。

総務省消防庁HP 住宅用火災警報器Q&A

令和6年中御代田町各種イベント等で住宅用火災警報器のアンケートを実施致しました。設置を必要とする世帯で1割の世帯がまだ未設置であったことが分かりました。また、設置していても作動点検をしていない世帯がほとんどであることが現状です。設置に関しては、条例で義務付けられており、『いざ』というときに火災とわかるように作動点検を行いましょ。また、住宅用火災警報器はお近くのホームセンターや消防用設備業者等で購入することができます。

ご不明な点がございましたら、佐久広域連合消防本部ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

※作動点検を行う時は、転倒・転落の危険性がありますので十分に注意し安全に実施して下さい。

問い合わせ先 佐久広域連合消防本部 御代田消防署 (32)0119 ※お掛け間違いにご注意ください。