

朝のラジオ体操で一日を爽やかに

伊田商店街アーケードの下でラジオ体操

伊田商店街では、商店街を訪れた人や商店のみなさんの健康維持を目的に、平成30年から毎日10時にラジオ体操の音楽を流しています。今回、コロナ禍で運動不足になっているみなさんに少しでも体を動かすきっかけをつくりたいとの思いで、特別企画を実施。8月1日～31日の期間に10回以上参加すると、同商店街などで使える商品券がもらえる特典を設けました。期間中は、子どもたちや市民など約200人が参加し、爽やかな朝のひとときを過ごしました。

参加した赤坂翔さん（後藤寺小3年生）は「朝にラジオ体操をすると、体がスッキリして1日気持ちよく過ごせます」とにっこり。



▲声を合わせて1, 2, 3!

命を守る防災コラム vol.3 想像力を働かせ、落とし穴をなくす。

9月の台風10号では、市内では、家屋の一部損壊などの報告があったものの、幸いにも人的被害はありませんでした。今回は、数日前から特別警報級の勢力で接近するとの報道があったため、市民のみなさんから「避難所はどこか」「何時に開けるのか」という問い合わせが相次ぎました。

本市では、台風の進路や速さ、上陸の可能性、風の強さなどの予想を基に、開設する避難所や時間を決定しています。台風10号は、9月7日の明け方に福岡県に最接近するとの予想でしたので、前日の13時に10か所の避難所を開設。その結果、避難者数は最大で176世帯320人となり、2年前の7月豪雨時（147世帯266人）を上回る避難者数となりました。また、密を避けるため、公民館やホテルな

どへの分散避難も行われました。公民館や集会所の開放にご協力ありがとうございました。

市が開設した避難所では、ペットの取扱い、物資の確保・輸送、職員体制など多くの課題が明らかとなりました。今回の避難所運営を振り返り、引き続き避難所の環境改善に取り組みます。市民のみなさんも、日ごろから食料や飲料水の備蓄、避難所以外の避難場所の検討、避難経路の確認などに努めてください。大切なことは、日常から非日常に急変したときにどんな事が起こるのか、想像力を働かせ、落とし穴を無くしておくことです。



問い合わせ 安全安心まちづくり課防災安全対策室（☎85-7114）

シリーズ 田川市立病院だより

あなたの生活習慣、乱れていませんか？ ～「みんなの健康講座」で見直そう～

新型コロナウイルスの流行で、外出を控えることが多くなっています。みなさん、運動不足や食の偏りなど、生活習慣の乱れを感じていませんか。病気は感染症ではありません。さまざまな病気の予防に向けて「みんなの健康講座」を10月から再開しました。

10月8日に行われた「第1回みんなの健康講座」では、リハビリテーション技術科の理学療法士が、骨筋力の低下や足指のゆがみのチェックなど、身体を動かしながらアドバイスしました。今回は、理学療法士がマンツーマンで指導を行い、参加した人からは、喜びの声が聞かれました。希望者には、講座後に「健康指導」も行っています。詳しいスケジュールは、今号15ページの田川市立病院ニュースレターに掲載しています。

ゆとりのある席の配置や換気、検温、消毒などの感染防止対策を徹底しています。安心して参加してください。

●かわいい情報はHPで検索

田川市立病院

検索

クリック



病院ボランティア募集!

●問い合わせ 田川市立病院（☎44-2100）