

秋季火災予防運動実施（平成28年11月9日（水）から11月15日（火）まで） 全国統一標語『消しましょうその火その時その場所で』

《火災予防運動重点項目》

- ① 寝タバコは絶対にしない。
- ② ストープは可燃物から離れた位置で使用する。
- ③ ガスコンロなどのそばを離れる時は、必ず火を消す。
- ④ 万一の火災の早期発見、早期避難のために【住宅用火災警報器】を設置する。（平成18年6月1日施行）
- ⑤ 消火器を設置していない一般住宅は、万一のために住宅用消火器を設置する。また、設置済みの消火器本体表示を確認し、使用期間または使用期限が過ぎていれば新しいものと交換する。
- ⑥ 住宅等の周囲には、放火につながる可燃物（ダンボール、新聞紙等）を置かない。
- ⑦ 電気器具は正しく使い、たこ足配線はしない。コード等の配線類は、足で踏みつけたり物を載せたりしない。また、隠れたコンセントは時々抜いてホコリを取り除く。
- ⑧ 灯油、ガソリンを貯蔵する容器等は、給油ポンプを差したままとせず、必ず蓋を閉め、安全な場所に保管する。また、容器蓋のパッキンを確認し、亀裂、油漏れ等のあるものはパッキンを交換する。

住宅用火災警報器の設置義務化から10年経過 いざという時のためにお手入れや点検をしましょう



- 日頃から機器の点検をしましょう
 - 一ヶ月に一度を目処に居住者自身で点検を実施しましょう。
- 点検の方法（作動確認）
 - 本体の紐を引くものやボタンを押すことで点検できる物など機種によって方法は異なります。
 - 取扱説明書をよく読んで正しく点検を実施してください。
- 掃除（お手入れ）
 - ほこりなどが付着すると火災を感知しにくくなります。
 - 家庭用中性洗剤に浸した布などを十分に絞って、軽く汚れを拭き取ってください。
 - 取扱説明書をよく読んで正しくお手入れを実施しましょう。

機器本体の交換時期はおおむね設置後10年です

- 設置して10年程経過すると、内部の電子部品の劣化等で火災を正しく感知しなくなることが考えられます。設置後10年を目処に機器本体を新品と交換しましょう。
- 電池交換は、本体ごと交換する機種と乾電池を交換する機種があります。取扱説明書を確認し、正しく交換しましょう。
- 火災以外の異常を知らせるアラームが鳴った場合や、点検時に音が鳴らない場合は、故障や電池切れの可能性があります。直ちに機器本体または電池の交換を行ってください。
- 住宅用火災警報器は全ての世帯で設置が必要です。まだ設置していない世帯については、直ちに設置をしてください。

◆ ご不明な点がございましたら、消防本部までお問い合わせ下さい。

峡南（広）消防本部 （電話）055-272-1919（代表）

スマイルなんぶ通信

No.19

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回の担当は「生涯学習課」です。

アルカディアスポーツセンターより新しいレッスンのお知らせです！

カラダ整え体操

青竹・ストレッチポール・テニスボールなどを使用し、
日頃のコリや体の不調を取り除き、
疲れづらい、動きやすいカラダを目指していきます。

～カラダ整え体操～ 3つの効果

- ①凝り固まっていた筋肉を緩めるので、血液循環が良くなり冷え性・むくみの改善が期待できる！
- ②筋バランスを整えて、骨の配列を良くすることでトレーニング効果が上がる！
- ③血液循環の促進により、脂肪が付きにくく、落としやすい！肩こり・腰痛改善も！



冷え性・むくみ・肩こり・腰痛で悩んでいる方、
トレーニング効果がなかなか出ない方、運動が苦手な方におすすめのレッスンです。

- ◇ 教室名：カラダ整え体操（担当 望月 奈留美）
- ◇ 開催日：10月13日～12月15日 毎週火曜日（全10回）
- ◇ 時間：10：00～10：45
- ◇ 定員：20名
- ◇ 金額：4,000円
- ◇ 電話 0556-64-3113

*お申込み、お問い合わせにつきましては、アルカディアスポーツセンターまでお願い致します。

福祉保健課 健康増進係からのお知らせ

◎ 還暦ウォークラリーを開催します ◎

様々な生活環境の変化が訪れる、還暦を迎えた方を対象に還暦ウォークラリーを開催します。舞台は学校校舎です。教室に設けた複数のブースを回りながら、これからの生活を健康で元気に過ごすためのヒントを見つけにきませんか？対象の方には10月中旬に通知いたしますので、詳細はそちらをご覧ください。

日時：平成28年11月19日（土）9：00～13：00

場所：旧富河中学校校舎・体育館

対象：平成28年度中に61歳・62歳を迎える男女



お問合せ：福祉保健課 健康増進係64-4836（直通）