

三和まちかどスナッフ

城山4町内防災訓練
11月26日



あいにくの天気でしたが、多くの参加があり、防災への意識が高まりました。

高橋敬老会
11月3日



肥後にわかには、高橋小学校の校長先生も飛び入り参加！楽しませていただきました。

池上2町内 まちづくり講演会
11月1日



末次内科の先生より、病気の早期発見・早期治療が大切なので、検診を受けましょうと講話がありました。

いまどきお役立ち 健康情報

入浴中の急死は交通事故死亡者数の4倍以上！

ヒートショックにご用心



ヒートショックとは、暖かい部屋から廊下やトイレ、脱衣所などの寒い場所へ移動した際、血圧や脈拍が上昇または下降して心臓や血管に大きな影響を及ぼすことです。特に寒い時期の浴室やトイレでおこりやすいと言われています。

ヒートショックを防ぐために

- ① 暖房器具などを使って、浴室や脱衣室、トイレの温度差を小さくする
- ② 入浴の時間と体調を考える
- ③ 家族がいるときは、声掛けをしてから入浴する

