

すこやかだより

平成28年度「講演会」にて防災方法について学習しました。

8月10日（水）に日出町保健福祉センターにて、「被災体験から学ぶ役に立つ防災方法」を演題として、講演会を開催しました。講師の清松 幸生氏（NPO法人大分県防災活動支援センター事務局長）は東日本大震災や最近の熊本地震で被災地支援をされ、その体験からお話しをいただきました。南海トラフ地震が起こった場合は、大規模な被災が想定されるため、最低1週間分の食料は、自分で備蓄しておく必要があるとの事でした。また、講師は日出町の災害マニュアル作成にも携われ、日出町は各小学校に備蓄倉庫を設置しており、県下でも充実した対応がとられているとお話しをいただきました。最後に全員で、免疫力アップにつながる「あいうべ体操」をして講演会を終了しました。



歩こう会『ながらウォーキング』 参加者募集

暑さが落ち着き、秋の到来を感じるようになりました。今年も歩こう会を開催いたします。多くの方に参加していただけるように、土曜日の開催です。季節を感じながら、お話しを楽しみながら、ゆっくり町内を歩いてみませんか。



- ◆日時：平成28年10月29日(土) 9：00～
- ◆集合場所：日出町保健福祉センター正面玄関前
- ◆コース：**スタート** 保健福祉センター⇒龍泉寺⇒松屋寺⇒帆足万里の墓⇒10号線・日出歩道橋⇒福祉センター **ゴール**
- ◆申込〆切：10月21日(金)までに下記申込先までご連絡ください。
- ◆備考：雨天中止の決定は前日28日の17：00の時点で行い、各区の推進員から申し込みいただいた方へ電話連絡いたします。決行のときはご連絡いたしません。

(講演会のお申込先)
 ・各区の健康づくり推進員または、
 ・藤原地区健康づくり推進協議会事務局まで
 【日出町健康増進課長寿健康係内 ☎73-3130】

10月は大分県独自の「健康寿命延伸月間」です。

