

福祉委員

No.103
令和7年
10月号

だより



福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。

宇部市社会福祉協議会

キャラクター「うべっぼくん」

福祉委員

健康

10月10日は

1010

「転倒予防の日」

～高齢者の転倒事故は交通事故の4倍以上！～



消費者庁「高齢者の不慮の事故」より

転ばない環境づくり

転倒防止のポイントは「ぬ・か・づけ」

※「ぬかづけ」は日本転倒予防学会が提唱しています

ぬ

…濡れているところは滑りやすい

浴室や洗面所、キッチンの床など、濡れていたらすぐにふき取る
マットや床材は滑りにくい素材のものを

か

…階段・段差はつまづきやすい

階段には手すり、段差にはスロープ
夜間でも見えるよう足元に照明を



スリッパも滑りやすく、危険です

づけ

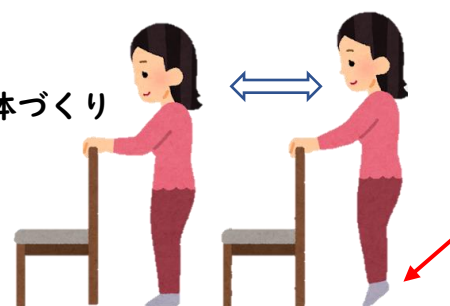
…片づけていないところは、つまづきやすい

動線上に物を置かない。作業が終わったらすぐに片付ける

転びにくい体づくり

家で出来る簡単な運動「かかとの上げ下ろし」で、転びにくい体づくり

- ・ ふらつかないよう、椅子の背もたれやテーブルにつかまる
- ・ ゆっくりとかかとをあげ、ゆっくりとおろす
(10～20回から始めましょう)
- ・ ひざが曲がらないように気を付ける



参照：理学療法ハンドブックシリーズ1「健康寿命を延ばそう」

宇部市 健康増進課

赤い羽根共同募金

～宇部の町を良くするしくみ～

赤い羽根共同募金は、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりのために地域の福祉活動を支援しています。

災害時には、災害ボランティアセンターの設置や運営など被災地支援にも役立っています。



宇部市で集まった募金の約60%は、宇部市での様々な地域福祉活動に使われています(一例をここに示しています)。残りの約40%は山口県内での福祉団体への助成や災害支援活動のために使われています。

10月から募金活動が始まります。
ご協力をよろしくお願いします。

【お問合せ】 宇部市共同募金委員会(事務局:宇部市社会福祉協議会 総務課)

〒755-0033 宇部市琴芝町二丁目4番25号 宇部市福祉ふれあいセンター5階

TEL 0836-33-3131 FAX 0836-22-4393



脳トレおまけ

●計算しましょう。

① $735 + 213 =$ _____ ② $757 + 142 =$ _____

③ $553 + 144 =$ _____ ④ $366 + 501 =$ _____

① 948 ② 899 ③ 697 ④ 867