福祉委員だより

No.５５
令和３年
１０月号

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「うべっぽくん」

福祉委員＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

健康

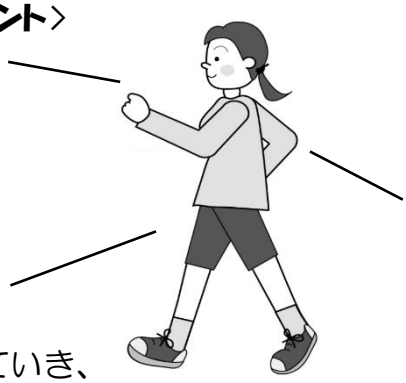
運動を始めませんか

〈ウォーキングのメリット〉

☆体の効果☆
- 5,000 歩⇒認知症予防！
- 7,000 歩⇒がん、骨粗しょう症予防！
- 8,000 歩⇒生活習慣病予防！

♡心の効果♡
ウォーキングを一定時間続けることで“気持ち”をリラックスさせるセロトニンという伝達物質が分泌されます。

〈効果を高めるウォーキングのポイント〉



視線は遠くにあごは引く
背筋を伸ばす
腕を前後に大きく振る
胸を張る
かかとから着地
太ももを高い位置まで持っていき、歩幅は大きく

〈ウォーキングで注意したいこと〉
〇始めるときは、足や体のマッサージとウォーミングアップをしましょう。
〇水分補給をしましょう。
〇足に合った靴を選びましょう。
〇無理はしないようにしましょう。

令和３年度
はつらつ健幸ポイント参加募集中です。
歩いて健幸を手に入れませんか？

◆申し込み・問い合わせ
宇部市保健センター
電話 31-1777　Fax：35-6533

情報提供：宇部市健康増進課

情報　救急医療情報キット「Q救ちゃん」をご存知ですか？

宇部市では、高齢者や障がい者をはじめ健康上不安のある方が、より安全・安心に日常生活をおくれるよう、緊急時に必要な情報を保管するための「Q救ちゃん」を希望する対象者に配布しています。

自分の氏名、年齢、緊急連絡先、かかりつけ医、持病や服薬内容などの情報を書いた「緊急連絡カード」を保管容器に入れ、火災に強く、地震で家屋が倒壊してもつぶれにくい冷蔵庫の中に保管しておきます。
「マグネットシール」を冷蔵庫に貼り、「緊急連絡カード」が中にあることを分かるようにします。

病気や怪我で倒れた場合に、救急隊員や第一発見者などが、冷蔵庫の中から筒を取り出し、中の情報を見ることで、身元や日頃の身体の状態などがすぐにわかり、迅速、的確に救護ができ、身内など関係者にもすぐに連絡できます。
また、搬送先の医療機関でも、医療行為の参考や家族等との連絡に役立てることができます。

保管容器（左）と　緊急連絡カード（右）

マグネットシール

申請・配布場所
- ○宇部市役所　１階　地域福祉・指導監査課
- ○宇部市保健センター
- ○市民センター（東岐波・西岐波・厚南・原・厚東・二俣瀬・小野）
- ○ふれあいセンター（上記以外の各地域）

参考
- ・宇部市ホームページ
- ・株式会社東亞ホームページ

写真
- ・宇部市ホームページより

脳トレおまけ

「人を支える人」を支える 介護レク広場 kaigo recreation hiroba

♪下にある６つの引き算を計算してみましょう♪

① 4 − 2 = ＿＿　　④ 10 − 5 = ＿＿

② 7 − 3 = ＿＿　　⑤ 13 − 6 = ＿＿

③ 9 − 6 = ＿＿　　⑥ 19 − 13 = ＿＿

答え：①2　②4　③3　④5　⑤7　⑥6

発行　社会福祉法人宇部市社会福祉協議会　TEL33-3134　　FAX22-4391