



望海

野々池

BOU

NO

だより

にしあかし総合支援センター
イメージキャラクター BOUNO

■にしあかし総合支援センター・地域のみなさんの取組をご紹介します！

5/28(日)に地域の健康増進、世代間交流を目的とした『第5回いきいき東町』が西明石東町集会所・大東公園で開催されました。健康測定会と薬剤師の先生によるお薬相談、公園ではバルンアートやおさがり譲渡会等も行われました。3歳~100歳の50名が参加し、大人も子どもも楽しい時間を共有できました。「測定会に参加するとお菓子をもらえるよ～」と言ったスタッフの声掛けに、子どもたちは喜んで参加。「ちょっと大きくなったかな～」とドキドキしながら体重計にのっていました(´艸`)
年々参加者が増えていることがとても嬉しいと感じています。



血管年齢測定の様子



地域のお宝

みがり地蔵尊(左)と北向き地蔵尊(右)

貴崎校区のみがり地蔵尊(川崎重工明石工場南門の東約20m)と北向き地蔵尊(林崎松江海岸駅北改札横)。2体のお地蔵さまは地域のみなさんが保存会、地蔵尊会を作り、大切にお祭りされています。戦争で犠牲になった方々、水の事故に巻き込まれた子どもたち、「悲しい出来事が二度と繰り返されませんように。」と8月の地蔵盆には子どもたちを中心に大勢の方がお参りに来られます。コロナ禍も途切れることなく大切に守られてきたお地蔵さまですが、会のメンバーの高齢化が進み、活動の継承も課題となっています。
地域の安全と子どもたちの健やかな成長を願い、これまでもこれからも会のみなさんと共に地域を見守ってくださっています。

にしあかし総合支援センターです！

新たな職員を迎え、新体制となりました！

地域の相談窓口として、福祉に関する様々なご相談を日々お伺いしています。お気軽にお声がけください。

ご存知ですか？

令和5年4月1日より、自転車運転時に安全のため「ヘルメット」の着用が努力義務となりました！

職員も訪問時は着用して快走！？しています



黒・白・紺など色や形も様々ですが、サイズの合ったものを選び、あごひもをしっかり締めてください。SGマークがついていれば、より安心です。



節電して熱中症を予防しよう！



夏真っ盛り☀️。今年は物価も高騰しており、電気代も気になりますね・・・

そこで節電の工夫をご紹介します！

★エアコンは28度設定で！
設定温度1度で10%の電気代の節約になります

★風向きは水平 or 上向き+扇風機を併用
冷たい空気は部屋の下に溜まりやすいため、天井付近に冷風を当てることで空気の循環を効率よく促すことが可能です。扇風機を併用することで、冷やした空気を循環させる方法もあります。

★室外機は直射日光の当たらない場所に取り付けることが一番ですが、難しい場合は植木やすだれなどで日陰を作ると節電効果があります。



水分補給もしっかりね！！

