



11月12日(木)のいきいきサロンでは、中外製薬さん・バイタルネットさん・雄物川クリニックさんらによる転倒予防講座が開かれました。身長と体重を測定し自分が転倒したときの危険性について確認したり、転倒予防の講話で転びにくい環境やからだを作ることを教わりました。



自分のふんばり強さを調べるテストでは年齢での平均を超える数値を出す方が何人も居て、測定を行った係員さんは「皆さんお元気すごいですね!」と驚いていました。

ただ「転んで」とだけ聞くと少し軽く聞こえるかもしれませんが、骨折があった場合寝たきりに繋がるなど大変危険なことです。十分に気を付けましょう。

**普段生活している家の中にも転びやすい場所がひそんでいます。
いまいちど見直してみませんか？**

・ **コード類をまとめる**

電化製品のコードにつまずかないよう短くまとめる、壁にはわせるなどする。

・ **履物を変える**

普通のスリッパは脱げやすいので段差で危険。脱げにくいものに変えてみる。

・ **床に物を置かない**

新聞雑誌や買い物袋などはつまずきの原因になるのでこまめに片付ける。

12月の予定表

10日(木) いきいきサロン 午前10時

28日(月) 健康の駅 午前10時

27日(日) おはなしいっぱい 午前10時半

8日(火) 午後1時～
館合婦人会防災研修会
消防西分署見学及び火災予防座談会



ふるさとの川に親しまおう

体感！ためっこ漁！！

11月23日（月）は毎年恒例のためっこ漁見学会を開催しました。今年は市外から自然愛好会の方が参加したり、当日の飛び入り参加があったり、新聞やテレビ局など報道関係の方が来たりと、合わせて40人近くでの見学会となりました。

連日の雨続きで開催が危ぶまれましたが当日は途中少し雨に降られたものの天候

に恵まれ、増水のため急きょ見学の場所を移動するなどもありましたが、漁業組合の方々のご尽力により無事開催する事ができました。本当にありがとうございました。



見学前のゴミ拾いでは、最初はあまりないように見えたが皆さんの頑張りにより（大）のゴミ袋9つ分のゴミが集まりました！



館長

『ためっこ漁』見学会には、町内外から親子5組を含めたくさんの方々の参加がありました。目の前で見る網漁、獲れたての魚に触れてみるなど、なかなか体験できないことです。子供達は大喜び、大人もごっこ料理に大満足。今年は報道機関の取材も多く、テレビで見た方も多と思います。お世話になった漁協の皆さんに感謝です。