

2

February

西太美 サロンだより

第33号（令和6年2月1日）

主催 福祉の里西太美

共催 西太美そくさい会

開催場所 西太美交流センター

学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう！

交流

— 2月サロン —

第2週

「ミュージック・ケア」



講師 上田 由美子先生（広谷）

日時 2月8日（木）午後1時30分～

第4週

「小物づくり」

講師 中盛 京子 先生

日時 2月22日（木）午後1時30分～

参加費 500円（材料代）

学び

— タブレットかふえ —

・スマホやタブレット、パソコンなど
わからないところありませんか？
講師がマンツーマンで教えます

講師 経田 唯（つねだ ゆい）先生

日時 2月15日（木）

午後1時30分～3時30分



交流

— 石楠花の会 —

「お茶会・抹茶」



日時 2月16日（金）

午後1時30分～3時30分

対象者 石楠花の会員

新規会員募集中！

毎月第3金曜に、講話、手芸などを
楽しめます

体操

— 貯筋運動教室 —



「筋力アップで健康寿命をのばそう」

講師 嶋田 壮志 先生（福光スポーツクラブ）

日時 2月毎週木曜 午前10時～11時

参加費 500円（※4回分、お茶付）

◆脳トレコーナー 「計算式づくり」◆

記載されている数字と、＋、－、÷、×を使って数式を完成させてください。
数字の順番は変えてもかまいませんが、（ ）は使えません。



① $3 \cdot 4 \cdot 5 \cdot 10$ = 5

② $1 \cdot 2 \cdot 3 \cdot 6$ = 10

③ $2 \cdot 2 \cdot 5 \cdot 36$ = 15

④ $2 \cdot 4 \cdot 6 \cdot 7$ = 20

各教室とも送迎あります。希望される方は、交流センターまでお申し込みください



【お申込み・お問合せ先】西太美交流センター（平日 9:00～17:00）

TEL・FAX 0763-55-1126 メール nishifutomi.kmn@gmail.com◆脳トレの答え ① $10 \div 5 \times 4 - 3$ など ② $3 \times 6 \div 2 + 1$ など ③ $36 \div 2 + 2 - 5$ など ④ $4 \times 7 \div 2 + 6$ など

「地震から身を守るために」

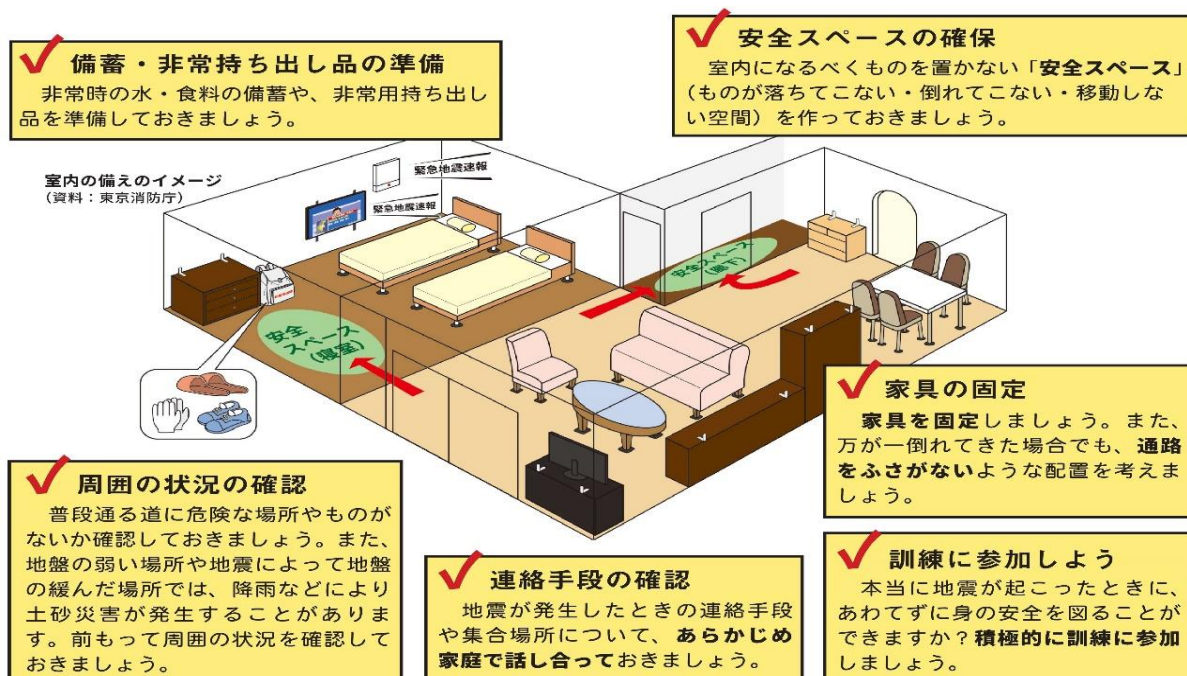


日本は、世界有数の地震大国です。これまで多くの地震や津波による災害を経験してきました。直近の能登半島地震では最大震度7の地震が発生し、富山県でも観測史上初めての震度5強を観測するなど、多くの尊い人命や家屋倒壊など甚大な被害を受けました。地震は特定の地域に限って発生しているわけではなく、全国各地で発生しています。

地震の揺れは突然襲ってきます。いつ揺れに見舞われても身を守ることができるように、屋内・屋外問わず周囲の状況や避難経路を確認し、揺れに備えましょう。

① 日頃からの備えの例

- ☆ 備蓄・非常持ち出し品の準備
- ☆ 安全スペースの確保
- ☆ 周囲の状況の確認
- ☆ 連絡手段の確認
- ☆ 家具の固定
- ☆ 訓練に参加しよう など



② 安全を確保するための行動例

- ☆ 家庭では、安全スペースに避難、頭部を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難、あわてて外へ飛び出さない、無理に火を消そうとしない など
- ☆ 屋外では、ブロックなどの倒壊に注意、看板や割れたガラスの落下に注意 など
- ☆ エレベーターでは、最寄の階に停止させ、すぐに降りる
- ☆ 鉄道・バスでは、つり革、手すりにしっかりつかまる

