



7月1日～7日は全国安全週間！



家の中の危険を見直して、転倒・骨折を防ごう!!

高齢者の骨折の多くは、住み慣れた「家の中」で起きています。
安全週間に合わせて、おうちの環境チェックと、転ばない体づくりを始めましょう！

家の中の危険をチェック

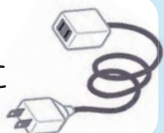
つまずきや滑りの原因をなくしましょう。

段差をなくす

部屋のさかいめ、玄関の小さな段差にミニスロープを。足元は明るく。

コードをまとめる

電化製品のコードは、壁際に寄せるかカバーで固定。



すべりをふせぐ

めくれやすいマットに滑り止めを。
床に小物を置かない。

貯筋(ちょきん)で転ばない体

筋力アップが一番の予防です！

百歳体操に参加しませんか？

おもりを使った簡単な体操で、足腰の筋力を鍛えることができます。



相談・お問い合わせは
東通村地域包括支援センターへ
28-5700

野花菖蒲の里

官台山温泉の7月営業日

☆保健福祉センターだより☆

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

★温泉ご利用の方へ

令和8年4月1日より
70歳以上・障がい者・
6歳未満無料券を
ご利用の方は温泉窓口まで
直接お持ちくださるよう
お願いします。

入浴料金			
6歳～11歳	100円	6歳未満	無料
12歳～69歳	200円	70歳以上	無料
		障害者	無料

赤マス:休業日 青マス:10時～20時 通常営業:13時～20時

☆ルールやマナーを守って気持ち良く入りましょう!!
【東通村保健福祉センター 28-5600】