

水・エアコン
いのちを守る
予防薬

第61号掲載の福祉川柳★募集

社協だより

やまもと

発行 山本地区社会福祉協議会

第60号

令和6年8月31日発行



テーマは『福祉』、お題は①笑顔 ②家族 ③元気 提出は社協役員迄。×切令和6年11月30日迄。

ニュース1 生活不活発に気をつけて！

外出が億劫で、自宅で過ごされている方も多いかと思えます。**動かないこと=生活不活発**により、気づかぬうちに筋肉や心身機能が低下し、**フレイル(虚弱)**になりやすい状態となっています。体力や免疫力が低下し、体調を崩しやすくなりますので、自宅でもアクティブに過ごし、意識的にフレイルを予防しましょう。

★フレイルの進行を予防するために★

- ・こまめに動き、運動時間を増やしましょう。じっと座っている時間を減らそう。
- ・バランスのよい食事と十分な睡眠を。食事を楽しみましょう。
- ・歯磨き、お口の体操を。楽しくおしゃべり、いきいき生活！
- ・人との交流を続けましょう。「お互いさま」の気持ちも大切です。



ニュース2 「新紙幣」に便乗した詐欺にご注意！

7月3日から新紙幣が発行されていますが… 旧紙幣 は、引き続き使えます！！

◇例えば、こんな電話が…

「新紙幣に切り替わると、お手元の旧紙幣は使えなくなりますので、今から担当の者が交換に伺います。」

「新紙幣が全国のATMで使えるか、調査していますので、ご協力いただけませんか。」 などなど



警告

★被害にあわないために…

旧紙幣が使えなくなることはありません！

「旧紙幣を交換する」「新紙幣を預かる」などの話は、詐欺を疑ってください！

小倉南警察署093-923-0110へ相談を！

令和6年度 四役 及び 福祉協力員部会 紹介

(敬称略・順不同)

会 長	川嶋 豊一 (春吉)	部 長	三井 勇策 (加用)
副会長	尾上 美絵 (高津尾)	副部長	平城 昭 (高津尾)
書 記	三井 勇策 (加用)	副部長	矢野 豊貴 (山本)
会 計	田中 孝治 (山本)	副部長	船田 一実 (春吉)
山 本	企救岳 珠里 山西 恵美子 増田 佳代子 日吉 さとみ 菊竹 美夜	高津尾	江川 道代 高木 八重子 石井 幸枝 四元 みず江 石原 文子 平城 昭 宮崎 みつ子 塚野 係子 白石 悦子 平城 洋子
春 吉	長岡 美知代 尾上 美鈴 奥田 理恵子	松岡 さとみ	加 用 三谷 雄三 樫本 忠 南立 志穂 村上 香澄 宮崎 よしえ 三井 勇策