

## ひた生活支援相談センター 巡回相談のお知らせ

ひた生活支援相談センターでは、様々な理由で生活にお困りの方や、病気などで不安を抱えている方、また、就労などで困っている方の相談会を開催します。

相談は無料で予約は不要です。

令和4年7月12日(火)

9:30~11:30(午前)

五和公民館 和室にて

ひた生活支援相談センター

相談員 江藤

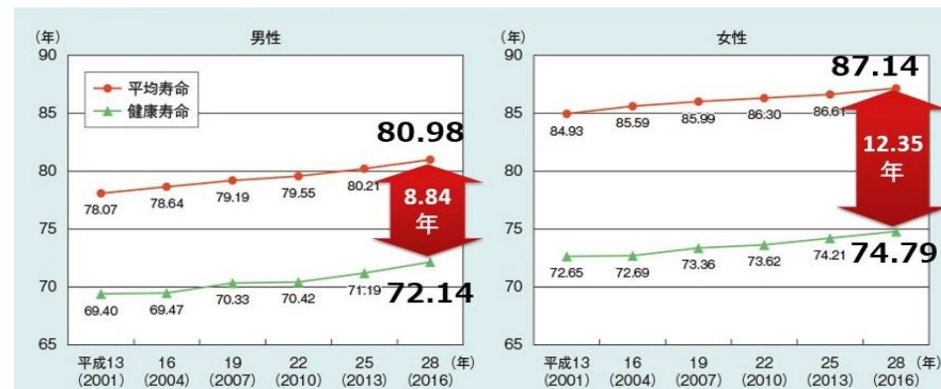
TEL:23-5299



## 東部包括支援センターより

### コロナフレイルにご用心!!

なんと! 日本人の「平均寿命」と「自由に動ける年齢(健康寿命)」の差は、約10年



健康寿命を延ばし、元気で長生きするには、虚弱状態(フレイル)を予防することが大切! しかし…コロナで活動自粛が続き、コロナフレイルになる高齢者が増えています。

外出頻度が低下(閉じこもり傾向)  
「運動できていない」  
「人と会う機会、会話量が減る」  
「食生活の乱れ・偏り」

筋肉量・筋力が低下する  
うつ状態・認知機能が低下する  
口腔内の衛生状態が悪化する  
栄養状態・口腔機能が低下する

コロナフレイルを予防するには!

- 人と交流する(人に会って話すことが1番大事です!)  
…感染対策(換気、ほどよい距離、マスク着用など)をお忘れなく💡  
安心に会いましょう。
- 生活不発予防(生活の質を落とさない)  
…座る時間を減らす・しっかり食べる・お口を清潔に・おしゃべりする

\*体力が落ちてきたと感じる方は、  
「短期集中介護予防サービス」(3カ月しっかり運動して体力を回復させる)

を利用してみませんか?

詳細が知りたい方、ちょっと話を聞いてみたい方、ぜひお問い合わせを。

困ったことや、不安なことがあれば「東部地域包括支援センター」へ気軽にご相談ください!!

☎22-0248

五和だよりのバックナンバーを掲載中のホームページは、

📍 日田市五和公民館

で検索、または右のQRコードから

ご覧いただけます。



日田市五和公民館

TEL:23-5622

FAX:22-4127



五和地区公民館だより

6月号

# 五和だより

撮影場所: 緑町 (令和3年度)

ひさかたの雨はふりしけ思う子が

## 7月行事予定

12日 まなびのセミナー

22日 女性セミナー

25日 よるごはん

26日 男の料理教室

下旬 五和チャレンジ教室

6月15日現在の予定です。

時勢により、変更となる

場合があります。

五和地区(2022/5/31時点)

●人口 2,417人

●世帯数 1,131世帯

## 雨の季節です🌧️

紫陽花が綺麗な、田畑のためには欠かせない雨の季節。大小の豊かな水源に恵まれた日田市ですが、毎年心配も大きい季節です。万が一の大きな災害に備え、皆さんも日頃から気を付けていることと存じます。緊急時は、放送やエリアメールにて、随時お知らせが届きますが、令和3年に変更になった警戒レベルに基づく避難情報を、今一度おさらいしておきましょう。

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	災害発生 又は切迫 <b>緊急安全確保</b> ※1	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
4	避難の おそれ高い <b>避難指示</b> ※2	避難指示(緊急) 避難勧告
3	災害の おそれあり <b>高齢者等避難</b> ※3	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	災害状況 悪化 大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	今後災害状況 悪化のおそれ 早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。



## 公民館主催事業



まなびのセミナー

10日。まなびのセミナーでは、矢野大和さんをお招きして人権口演を行いました。時勢的なコロナに関するお話もあり、学び多くも笑いも多い時間となりました。最後に記念撮影をパチリ📷



よるごはん

16日。今年度も彌永裕之先生に講師をお願いしまして、始めましたよるごはん🍔今年は「定番を美味しく」をテーマに。丁寧に作ったハンバーグはボリュームたっぷり美味しく美味でした！



男の料理教室

24日。男の料理教室は今年度も如月会さんを先生に学んでいきます！初回はショウガ包みカツをメインに3種作りました。減塩ながらおつまみにぴったりの味で、大満足のひと品ができました👍



女性セミナー

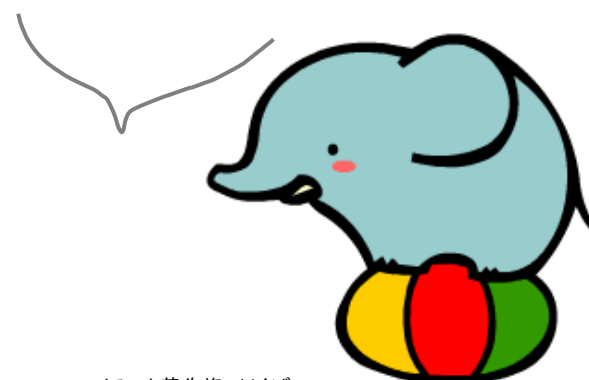
27日。女性セミナーでは「自分の体を知って健康な1年を！」とわかみやコミュニティケアセンターさんをお招きしました。理学療法士さんのお話、興味深かったですね💡今年も元気に活動しましょう！



五和チャレンジ教室

28日。穴井智恵美先生に陶芸つくる花瓶を教えていただきました。形を整えていくのは難しかったですが、みんな真剣に取り組む…思い思いの色付けでかわいくカッコよく仕上がりましたね🐼

定員に空きのある事業（教室）もあります。  
ちょっと気になるなと思ったら、ぜひお問い合わせください♪



イラスト著作権：がくげい

## 五和地区情報



計量器定期検査

10日は2年に1回の計量器定期検査でした。はかりは使用していく中で必ず誤差が出てきます。重さの正確性を保つため、しっかり検査を受けたはかりは合格証を貼って使用されています📄



五和保育園  
花まつり

15日に五和保育園の子どもたちによる花まつりのパレードが行われました🌸  
白いぞうさんを引っ張って、歌や踊りも披露。元気いっぱいの様子に沿道は笑顔に包まれました。

## 五和地区の防犯にご協力ください！

五和地区では日々の防犯対策として、登下校時の見守りや、地域のパトロールを行っています。

毎日は難しいという方も、ほんの少しお手伝いしていただければ幸いです。

ご協力いただける方には、  
キャップとベストを  
お渡ししています。  
くわしくはお電話  
ください。

お力添えお待ちしております。  
(23-5622)



川開き観光祭  
鼓笛大パレード

21日は3年ぶりの観光祭でした。もちろん鼓笛大パレードもおひさしぶり！  
石井小の子どもたちも、おそろいの黄色いユニフォームに身を包み、演奏行進を成し遂げました🎶

## 気を付けておきたい！詐欺はどんどん新たな手口で迫ってきます👤

自分はゼツタイ詐欺にあわない！と、意識をしっかり持っていても、詐欺を考え、実行する人は思いもよらない手口も使ってきます。また、いかにも！な手法が使われても、その時の自分の状態次第では、うっかり騙されてしまうこともあります。

最近の実例をみてみましょう。

☹️市役所職員を名乗り「保険料の払い戻しがあります。封書が届いていませんか？」と電話があったあと、銀行員を名乗る者から「ATMへ行ってください」と続けて入電があった。

👉ATMへの誘導はすべて詐欺！と思しましょう。

☹️パソコンやスマホでインターネットをしていたら突然警告画面に変わり、表示されていた番号に電話すると「ウィルスに感染しています。排除するための手数料を払ってください」と言われた。

👉セキュリティ会社はそのような対応は行っていません。慌てず終了ボタンを押しましょう。

☹️防犯協会や官公庁職員を名乗り「詐欺や押し売りの電話が頻発しているので注意喚起をしています。ひとり暮らしですか？」尋ねられた。

👉善意を装い家族構成を聞き出そうとしています。無視をして電話を切りましょう。

お金だけでなく、情報も大事な資産です！怪しいな…と思ったら、まずはほかの人に相談を👤