



福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。

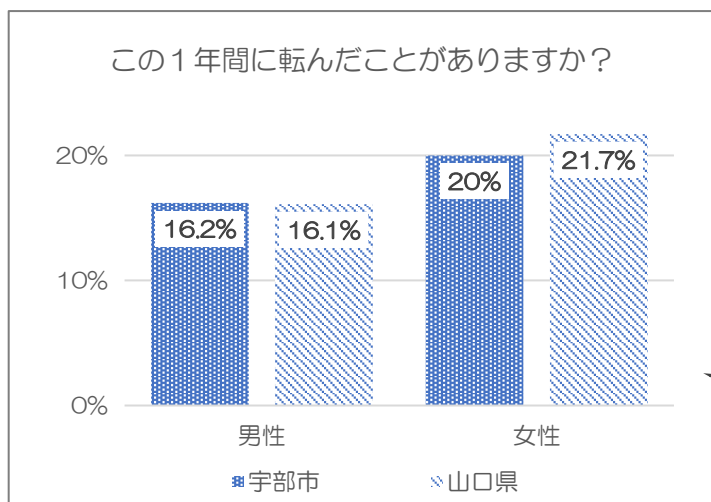
宇部市社会福祉協議会  
キャラクター「うべっぼくん」

福祉委員

健康

てん とう  
10月10日は

## 「転倒予防の日」です



R4年度 後期高齢者「質問票調査の状況」より

転倒は骨折などの大けがにつながりやすく、介護が必要な状態になることもあります。転倒の約70%は自宅内で起こっており、居間や台所など身近な場所で発生しています。原因を減らして、転倒を予防しましょう！

宇部市では、およそ **5人に1人** が、

**転倒を経験！！**

### ＼ できることからやってみよう /

#### □ 部屋の整理

床に物を置かない・コードは壁をはわせる  
床が濡れていたら拭く・手すりを付ける など

#### □ 適度な運動

ウォーキング  
自宅でできる体操をする など

#### □ 危ないところの見える化

段差、溝、滑りやすい床等を明るく照らす  
色を変える・しるしを貼る など

### おうちでできる簡単体操

●つまさき立ち  
かかとを1,2,3で  
しっかり上げて、  
1,2,3でしっかり下ろす



●膝の伸展  
1,2,3で、膝が床と平行に  
なるまで伸ばし、1,2,3で  
ゆっくり下ろす



## 赤い羽根共同募金

～宇部の町を良くするしくみ～

赤い羽根共同募金は、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりのために地域の福祉活動を支援しています。  
災害時には、災害ボランティアセンターの設置や運営など被災地支援にも役立っています。



子ども  
福祉



ボランティア  
団体助成



ご近所ふれあいサロンの様子



ご近所  
ふれあい  
サロン



体育祭



夏祭りの様子



安否確認  
見守り活動

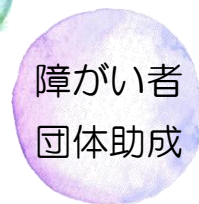


夏祭り

敬老会



ふれあい昼食会の様子



障がい者  
団体助成



お楽しみ  
昼食会

宇部市で集まった募金の約60%は、宇部市での様々な地域福祉活動に使われています(一例をここに示しています)。残りの約40%は山口県内での福祉団体への助成や災害支援活動のために使われています。

10月から募金活動が始まります。  
ご協力をよろしくお願いいたします。

【お問合せ】 宇部市共同募金委員会(事務局:宇部市社会福祉協議会 総務課)

〒755-0033 宇部市琴芝町二丁目4番25号 宇部市多世代ふれあいセンター5階

TEL 0836-33-3131 FAX 0836-22-4393



### 脳トレおまけ

●計算しましょう。

①  $488 + 680 =$  \_\_\_\_\_

②  $733 + 280 =$  \_\_\_\_\_

③  $696 + 355 =$  \_\_\_\_\_

④  $287 + 297 =$  \_\_\_\_\_

① 1168 ② 1013 ③ 1051 ④ 584

「人を支える人」を支える  
介護レク広場  
kaigo recreation hiroba