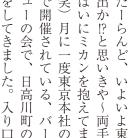
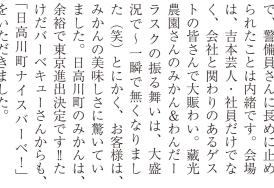


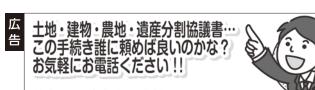
# ~東京で"日高川町をPRしてきました!~











谷久保行政書士・土地家屋調査士事務所

行政書士・宅地建物取引士 **谷**認定土地家屋調査士・測量士補

会席料理・ランチ・鍋料理・仕出し弁当 テイクアウト・デリバリー ご相談下さい TEL 0738-22-2964 日高川町鐘巻1745-3

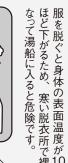
## 急激な温度変化に気をつけて! ヒートショックを防ぎましょう

ヒートショックとは、暖かい部 屋から寒い部屋への移動など急 な温度変化により血圧が大きく 変動することで失神したり、脳 卒中や心筋梗塞などの血管の病 気を引き起こすことです。









## 【トイレ】

・便座は暖房器具や便座カバーを使う

・夜起きてトイレに行くときは上着や靴下 を身につける

## 【脱水防止】

- ・入浴前、入浴後に水分補給
- ・アルコールを飲んでからの入浴を避ける

### 【浴室脱衣所】

- ・入浴前に温める(暖房器具を使う、熱 いシャワーを浴室にかけて温める)
- ・お風呂の温度は41℃以下
- ・湯船につかる時間は10分程度で

## 【家族がいれば見守りを】

入浴するときは一声かけておく



予

防

対

# 災センター通信

12月から3月は、火災が特に多 く発生しています。

電気ストーブなどの暖房器具の 使用が増えるこの季節、暖房器 具の使い方を間違えて火災になる ケースが急増します。

また、空気が乾燥しているため、 火災が発生すると、大きく拡大す る危険性が高まります。

次のことを守って、住宅火災を 防ぎましょう。

- ① 調理中は、コンロから離れないようにしましょう。
- ② 寝たばこは、絶対にやめましょう。
- ③ 家の周りを整理整頓しましょう。
- ④ ストーブのまわりに、物を置かないようにしま しょう。
- ⑤ ライターやマッチを子どもの手の届く場所に 置かないようにしましょう。
- ⑥ コンセントの掃除を心がけましょう



お問合せ 防災センター ☎0738-24-9280

# あなたの時間を有効活用!ちょこっとシルバーしませんか。



事業主の皆様・ご家庭の皆様

日高郡日高川町大字土生160番地2

公益社団法人 和歌山県シルバー人材センター連合会

# 広告 紀州新聞は購読料 (1カ月) 税 2,000円



御坊市島172 **☎0738(22)2536代**