



江田島市消防本部では平成 27 年度から予防救急に取り組んでいます。

昨年、江田島市内の救急搬送者の約 8 割が65歳以上の高齢者でした。このことから、江田島市消防本部では、病気やケガを未然に防ぐ事を日ごろから意識して行動できるよう広く周知する為『予防救急講座』を開催しています！
“予防救急”とは、「少しの注意と心がけ」で病気やケガを未然に防ぐ事です。

講座メニュー

-  **転倒予防**
 - 家庭内での転倒多発ポイントについて
-  **脱水と熱中症予防**
 - 家の中での脱水ポイントについて
-  **ヒートショック予防**
 - 入浴時のヒートショック予防のポイントについて

※今年は重点的に上記3点の講座を開催予定！
その他にもメニューがあるそうなので、内容は色々相談できます！



時間は要望に応じますので、サロンを開催する際は、ぜひお声掛けください。
救急事故予防についての知識を身に付け、もしもの事態を予防していきましょう！

【申込み・お問い合わせ先】
江田島消防署 救急係
電話番号：40-0358（直通） 40-0119（代表）

江田島市社会福祉協議会へ、ご連絡していただいても構いません。
予防救急講座へ、お繋ぎ致します！
江田島市社協：☎0823-40-2210



えたじまのサロン通信

お問い合わせ先
江田島市社会福祉協議会
TEL：0823-40-2210
FAX：0823-27-7760

発行・編集：社会福祉法人 江田島市社会福祉協議会

今年度のふれあいサロン担当

やまぐち みき
山口 美貴
趣味：歌うこと・
食べること

ごあいさつ
元気いっぱい楽しい事が大好きなので、色々なサロンに参加させて頂き、皆さんと楽しいひと時を過ごしたいと思っています！
よろしくお願い致します！

ぶっさき みほ
佛崎 美帆
趣味：ギターを弾くこと

ごあいさつ
今年度も、ふれあいサロンの担当をさせていただきます！
皆さんの活気と、迎え入れて下さる温かさに触れながら、各地のサロンの魅力を発掘していきたいです！

これから1年間、どうぞよろしくお願い致します★

昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症による感染拡大に伴い、皆様にはふれあいサロン活動の自粛にご理解・ご協力をいただき、深く感謝申し上げます。

今年度のサロン担当は、山口美貴と佛崎美帆の2人体制で担当させていただきます。だんだんとコロナによる活動制限が緩やかになる中で、まだまだ以前の生活にはほど遠い現状です。

皆様のサロン活動のお手伝いが少しでもできたらと、暮らしや健康に関する情報・市内外のサロンのご紹介・サロン活動で使えるレクリエーションのネタ等をお届けしますので、ご活用いただければと思います。

この他にも、サロン通信を通じて共有したいことがございましたら、ご希望に応じて情報発信していきますので、お気軽にご相談ください。

尚、参加者の皆様へ通信をお届けいただける場合は、社協で印刷することが可能ですので、遠慮なくお問い合わせください。

江田島市独自の新しい体操！



この度、地域の皆さまより「何か新しい体操が欲しい！」との声が多数あった事をきっかけに、江田島市と広島大学が共同開発した江田島市独自の体操『**えたじまん体操**』が新しく出来たそうです！

この体操は、普段なかなか意識できない体の部位の筋力や柔軟性を維持するためのトレーニングをと考えられたもので、体を中心から支える“体幹”と“骨盤”、しっかりと立って歩くための“足”をメインに鍛えられるようなメニューとなっているそうです！

現在、周知のためにリーフレットやDVDを絶賛配布中との事なので、詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ先】
江田島市 地域包括支援センター
電話番号：43-1640

ちなみに

QRコードを読み取れば、携帯ひとつで簡単に体操スタート！

江田島市公式YouTube



えたじまん体操
動作説明編

江田島市ホームページ



えたじまん体操
リーフレット

江田島市公式YouTube



えたじまん体操
通し編

★携帯電話にて上記のQRコードを読み取っていただくと、体操の動画や説明のリーフレットなどが閲覧可能です！
5分程度の簡単な体操となっておりますので、ぜひ皆さんチャレンジしてみてください！

突撃！ 隣のふれあいサロン



“春”と言ったら“お花見”

サロン名：くじら堂お茶の間サロン

このサロンでは、月に1回“3世代交流”を行う日があり、赤ちゃんからママ世代、そして近所のおじちゃんおばちゃん世代まで、幅広い年代の方が集い、楽しくゆったりと交流を行っています♪

今回は春という事でお花見を行いました

俳句を詠む声やオカリナやハーモニカの音色に合わせて、子どもたちの跳ねるような楽しげな笑い声に元気をもらえる、ほっこり空間でした◎



何でも話せる！それがサロン

サロン名：矢ノ浦ふれあいサロン

このサロンは、今年から“お茶の間サロン”として新たにスタートしたのですが、ふれあいサロンとしての活動歴はとても長く、歴史ある地域の居場所となりました！

体操後に必ず茶話会を行い、サロン参加者の方々みんなが、思い思い色んな事をこの場でお話し、笑ったり感動したり、時には心配したり気にかけて合ったり、何でも話せる、地域に根差したステキなサロンでした◎

令和5年度、江田島市社協に活動申請をされたふれあいサロン&お茶の間サロンはなんと**54サロン**！

このコーナーでは、地域の居場所でサロン活動の様子を皆さんにお届けしたいと思います♪次回はどのステキな居場所が紹介されるでしょうか…乞うご期待◎