



おあいなんしょ



▼ フレイル予防勉強会のお知らせ

【フレイル】という言葉を知っていますか？
TV や書籍でフレイルという言葉聞くことはあってもどんなものなのかわからない方もいらっしゃると思います。

普段の生活をちょっと見直すことでフレイルの予防ができ、健康寿命を延ばすことができます。いきいきとした生活を送るために、どんなことに注意すればいいのか学んでみませんか？

今回は、フレイルの予防・改善法などの基礎を学ぶ勉強会を開催します。ぜひご参加ください。

日時： 12月2日（水）

19:00~20:30

会場： 会津坂下町中央公民館 大研修室

内容： フレイル予防の基礎と必要性についてご講演いただきます

申込み：11月16日（月）から電話にて
受け付けます。必ずお申込みをお願い
いたします。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、定員になり次第締め切らせていただきます。

今回参加される方には、フレイルの基礎がわかる冊子に参加特典として配布します。
お気軽にお問い合わせください。

▼ 不要になったスキー譲ってください！

坂下地区地域づくり協議会では、ご不用になったスキーの譲り受けをさせていただきます。以前よりおこなっていた制服譲り愛事業の一環として実施します。

卒業や成長でサイズが合わなくなったスキーやウェア・小物などを無償で提供していただき、必要とされる方へお譲りします。



※状態によってはお引き取りができない場合
もございますのでご了承ください。

日 時 11月21日(土) 10時～15時

11月22日（日）10時～15時

譲り受け会場 東分庁舎第2会議室

(期日前投票所の部屋)

注意事項 スキーは、購入からおおむね 5 年程度の子ども用カービングスキー（先がまるいもの）で破損等ない物に限ります。ウェアや手袋の小物は汚れ・破損などない物で洗濯済みに限ります。

詳細につきましては、坂下コミュニティセンターへお問い合わせください。

▼ イルミネーションが点灯されます！ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼



今年もイルミネーションの点灯を行います！坂下コミュニティセンターの移転に伴い、今年度は**役場前の広場**にイルミネーションが点灯します。

点灯は11月21日(土)17:00~になります。(1月上旬程度まで)

なお、今年度は新型コロナ感染拡大予防のため振る舞いなどのセレモニーは行いませんが、冬空にキラキラ輝く会場へぜひお越しください♪

▽ 防災に関する勉強会開催しました！

10月25日（日）、防災に関する勉強会が開催されました。県の災害対策課から講師をお招きし「風水害への対応」（マイ避難のススメ!）という演題でお話をいただきました。自分の命と大切な人の命を守るため、いざという時の判断や避難の方法などわかりやすく教えていただきました。

今回は各種団体のリーダーの参加が多く、避難を促す必要がある方の特性を知ること、特性を知ったうえで避難先についての選定方法、地域の情報を確認する重要性などリーダーに必要なものは何かという部分も学ぶことができました。

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から避難のシュミレーションを行い、災害に備え、地域やご家族でも話し合う機会を持つことが大切です。

