

めざせ！元気な百歳
地域みんなで集まって「百歳体操」を始めてみませんか？

いきいき百歳体操体験会

「健康のために体を動かしたい」「最近、歩くのが大変になった」
 「百歳体操がどんなものか知りたい」という方はぜひご参加ください♪

- と き** 11月13日(水) 10:00～11:30
- 場 所** 中央区役所7階(久太郎町1-2-27)
- 内 容** 百歳体操についてのお話、いきいき百歳体操体験
- 対 象** 65歳以上の区内在住の方(地域の百歳体操に継続して参加していない方)
- 定 員** 30名(要申込・先着順)
- 申込み** 10月31日(木)までに電話・窓口にて

チラシ・HPは
 こちら▼



いきいき百歳体操って？

「おもり」を手首や足首につけて、座って行う運動です。
 おもりで負荷をかけ、週1～2回継続することで筋力がつきます。バ
 ランス能力も高まり、転倒しにくい身体になるので、骨折や寝たきりにな
 ることを予防できます。 百歳体操について詳しくはこちら▼

問合せ 保健福祉課(地域保健活動)1階12番
申込先 ☎06-6267-9968 FAX 06-6267-0998



今すぐ確認！我が家の防災 #4

避難所は共同生活をする場所です

避難所は、避難者が共同生活をする場所であり、ホテルではありません。
 避難された皆さんが避難所の運営に参加していただく必要があります。

また、避難所の収容人数には限りがあるほか、備蓄されている物資も
 多くはありません。災害発生直後は、「床と屋根」以外は自ら用意する
必要があるという意識で、非常用持ち出し袋などの事前の準備をお願い
 いたします。

避難所生活のデメリット

- ・プライバシーの確保が難しい
- ・感染症にかかるリスクがある
- ・トイレ等の設備の衛生状態が悪くなりやすい



自宅が安全であれば、在宅避難がおすすめ！

避難所に行くこと＝避難ではありません。
 避難所でも停電・断水等は起こります。
 自宅が安全であれば、避難所で不特定多数の人と共
 同生活をするよりも、住み慣れた自宅での在宅避難の
 ほうが精神的に落ち着いて生活できます。



※在宅避難をするためには備蓄が重要です！**目安は1週間分**

こんなときは避難所へ

- ・家が壊れているとき
- ・火事などによる危険があるとき
- ・お住まいの地域に避難指示が発令されたとき



**災害時避難所の開設・混雑状況を知りたいときは VACANMAPs を
 ご利用ください。**中央区役所ホームページトップ画面に「中央区避難所
 状況」アイコンを設置しています。

また、下の二次元コードからも避難所マップをご確認いただけます。



VACANMAPs ▶



問合せ 市民協働課(市民協働)5階51番
 ☎06-6267-9843 FAX 06-6264-8283

**「みんなでクリーン！ゆめちゅうおう
 橋洗いブラッシュアップ大作戦」**

**参加者
 募集！**



10月15日～11月30日は中央区環境浄化強化月間(秋季)です

中央区では、毎年2回春と秋に「みんなでクリーン！ゆめちゅうおう」
 をキャッチフレーズに、区民の皆さんとともに協働して、まちをきれい
 にする取組を進めています！

●戎橋

- と き** 10月27日(日) 8:30～9:30(受付8:20)
 ※雨天中止
- と ころ** 戎橋
- 申込み** 10月23日(水)までに①氏名②住所③電話番号④参加
 人数を記入のうえ、FAXまたはメールにて
- 申込先** 戎橋筋商店街振興組合事務局
- 問合せ** ☎6641-3362 FAX 6643-0097
 Mail info@ebisubashi.or.jp

※汚れてもいい服装でご参加
 ください。



▶参加者には戎橋筋商店街オリジナル
 手ぬぐいをプレゼント！

●本町橋 (申込不要・現地集合)

- と き** 10月26日(土) 10:00～11:00 ※雨天中止
- と ころ** 本町橋

※汚れてもいい服装でご参加ください。

大阪市内で現在も使われている橋の中でも最も古い本町橋。そん
 な本町橋をデッキブラシなどで
 地域のみなさんと一緒にきれい
 にする恒例行事です。

また、当日は東横堀川の水辺
 でもイベントが開催されていま
 す。ぜひ、あわせてご参加くだ
 さい。



問合せ 魅力推進課(魅力推進)5階57番
 ☎06-6267-9831 FAX 06-6264-8283

以下は広告スペースです。