

長陽歩行浴温泉センターから 介護予防サポーター募集

高齢者の皆さんが楽しいきと過ごせるよう、手助けをしていただける人を募集します。希望される人は次のとおり養成講座を行います。自らの健康の維持・介護予防にも役に立ちますので、ぜひ、お申し込みください。

■介護予防サポーターとは

介護予防を地域に広めるお手伝い役です。老人会を対象に実施する巡回型介護予防健診や、介護予防教室のお手伝いをします。

■養成講座開催

①対象者

本村の住民で医師からの運動制限がない人

②内容

- ・血圧測定方法の習得
- ・身長、体重の測定方法
- ・身体を使った頭の体操
- ・ストレッチ・筋力トレーニング方法の習得

③日時・場所

	日程	場所	時間
1回目	1月16日(木)	温泉センター ウィナス 会議室	午前10時～ 11時30分
2回目	// 23日(木)		
3回目	// 30日(木)		
4回目	2月 6日(木)		
5回目	// 13日(木)		
6回目	// 20日(木)		

④申込期限 1月11日(土)



〈問い合わせ〉 長陽歩行浴温泉センター

TEL(65)5077

九州電力から 節電協力をお願い

■節電期間

12月2日(月)～3月31日(月)の平日
※12月30日(月)～1月3日(金)は除く

■時間帯

午前8時～午後9時

※電力需要が多くなる午前8時～11時・午後5時～8時までは重点的に節電への協力をお願いします。

■内容

生活、健康・生産、経済活動に支障がない範囲でご協力ください。

「緊急時の節電ご協力お願いメール」にご登録ください

電力需給状況が大変厳しい場合、携帯電話に「緊急時の節電ご協力お願いメール」を送信します。

登録はこちらから



家庭で取り組んでもらいたい節電方法とその効果

内 容	削減率	
	エアコンを使用する家庭	ガス・石油ストーブなどを使用する家庭
エアコン		
重ね着などで室温20℃を心がける	7%	
カーテンは厚手に	1%	
冷蔵庫		
設定は「弱」・扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込まない	1%	2%
照 明		
不要な照明は消す	4%	6%
テレビ		
画面の輝度を下げる・必要なとき以外は消す	2%	3%

大気環境情報メールにご登録ください

大気環境情報メールは、次のような場合にメールを配信します。

- ①PM2.5の測定値が暫定的な指針値を超過する可能性がある場合
- ②光化学スモッグ注意報・警報が発令された場合

メールの配信を希望する場合は、事前にメールアドレスなどを登録してください。

■登録方法

- ①携帯から taki@gw.ansin-anzen.jp に空メールを送信します。



- ②登録フォームが返信されます。URLをクリックしてください。
- ③「本登録画面へ」ボタンをクリックし、出てきた画面の登録項目を入力し、「登録」ボタンを押してください。

〈問い合わせ〉

県環境生活部環境保全課

TEL096(333)2269