

# ふまサロ通信

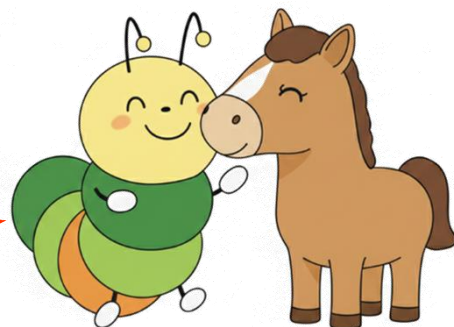
令和8年1月

作成者:池田町社協

～ココロ♡スマイル～

**今年は午年！**

特に今年は「丙午(ひのえうま)」といい、60年に1回訪れ、力強い前進や成功、活力を象徴し新しい挑戦に適したエネルギーな年とされているようです。



**新しい年も ROCOCO2号店へ GO！**

～ふまねっとカフェ、年始の実施について！～

1月 2日（金）お休み

1月 9日（金）お休み

1月16日（金）教室再開！（ROCOCO2号店 10：00～11：30）



ROCOCO2号店は1/5(月)から開館中！  
ディスコダンスの楽曲も変わっているかも！

**2026年もたくさんの皆様のご来場をお待ちしております！**

**再度お知らせ！～ぬりえが好きな方お声掛けください！～**

明治安田生命様より「大人の塗り絵コンクール(10/27～2/9まで)」をご紹介いただきました！興味のある方は池田町社会福祉協議会の東出までお知らせください。またコンクールには参加しなくとも、ぬり絵だけやってみたいという方もお声掛けください♪



前回のコンクールにて見事「お手本そっくり賞」を獲得した方も！挑戦お待ちしております！



**裏面もあります。**

# もしもの時も落ち着いて！～ふまねっと中に地震が来たら？～

(町発行「防災のしおり」より)



地震発生から

1分

## まずはとにかく「身を守る」!!

大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたら、まずは自分の身を守り、周囲の状況に応じて揺れがおさまるまで待ちましょう。

### 屋内では

- テーブルや机の下に入る
- 座布団や雑誌などで頭部を保護
- 家具・ガラスから離れる
- 地下では大きな柱や壁に身を寄せ、揺れがおさまるのを待つ
- 商業施設や公共施設などでは、慌てずに係員の指示に従う
- エレベーターは全てのボタンを押し、停止した階で降りる

### 屋外では

- 看板・ガラスなどの落下物に注意
- ブロック塀・カーポート・自動販売機などの倒壊に注意

### 鉄道・バス乗車中は

- 緊急停車に備え、手すりやつり革にしっかりつかまる
- 座っている場合は、低い姿勢をとり、頭部をカバンなどで保護

慌てて外に飛び出さないこと!



### 自動車運転中は

- ハザードランプを点灯し、周囲の車に注意を促す
- 徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車する
- 車を離れる時はキーやスマートキーをつけ、ドアロックはせずに連絡先を残す

①自分の身を守りましょう! 姿勢を低くして、大きな揺れが収まるのを待ちましょう!(絶対に走ったりしない! 転んでけがをします!)

②少し落ち着いてから、協力し合って避難しよう!

パニックは伝染します。一人ひとりが落ち着いた声掛けをしましょう。

## 保健師さんたちのふまねっと健康教室 1月～2月の訪問日程!

1月22日(木)10:00～	旭町1労働会館 ふまねっと健康教室	保健師:渡部さん (健康相談と血圧測定)
2月5日(木)10:00～	9丁目町内会館 ふまねっと健康教室	保健師:横田さん (健康相談と血圧測定)
2月9日(月)10:00～	信取会館 ふまねっと健康教室	保健師:渡部さん (健康相談と血圧測定)
2月20日(金)10:00～	川合コミセン ふまねっと健康教室	保健師:渡部さん・藤平さん (健康相談と血圧測定)

お問い合わせ

〒083-0023 池田町西3条6丁目14-1 ふれあいセンター1階  
社会福祉法人 池田町社会福祉協議会(電話:015-579-2222)

QRコードを読み込むと社協のホームページにつながるよ。



表面もあります。