

## 地域包括支援センターからのお知らせ

### 高齢者サロンの参加者を募集します

4月から、緑小学校をお借りして、サロンを開設します。このサロンでは、高齢者を対象に介護予防の体操を実施します。手首や足首に重りを付けて行う簡単な体操6種類を毎週1回続けることで、筋力が向上して転倒予防等につながります。

足腰が弱ってきたと感じている方は、ぜひご参加ください。

#### 開催日時

毎週水曜日

午後1時30分～3時

#### 場所

緑小学校体育館2階

■参加費 毎回100円(予定)

#### 申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センターみなみかわち  
☎(48)1177

### オレンジカフェ「しもつけ茶屋」開催日のお知らせ

認知症の方やその家族、地域住民、専門職など、誰もが気軽に参加でき、集うことのできる場所であるオレンジカフェ「しもつけ茶屋」の開催日をお知らせします。

介護や認知症に関する相談をお受けすることもできますので、悩んでいる方はもちろん、興味のある方はぜひ一度足をお運びください。

#### 開催日時

3月6日(火)、14日(水)、22日(木)

4月3日(火)、11日(水)、19日(木)

午前10時～午後2時

#### 会場

南河内児童館1階

■参加費 100円(飲み物代として)

#### 問い合わせ先

高齢福祉課  
☎(32)8904

### 認知症講演会を開催しました

1月20日、ゆうゆう館にて「認知症の人を支える街づくり講演会」を開催しました。講師である永島徹氏からの講話を通して、認知症の人と家族の想い、人と人とのつながり、地域でできること等多くのことを学びました。

当日は、参加者128名、サポート医を含めたボランティア22名と、多くの方にご参加いただきました。

また、オレンジカフェからのコーヒーマービスもあり、参加者みんながともに支え合う街づくりについて考える温かい会になりました。



#### 問い合わせ先

高齢福祉課  
☎(32)8904

### 全国一斉情報伝達試験が実施されます

地震などの災害時や武力攻撃時に、国の全国瞬時警報システム(J-ALERT)から送られてくる緊急情報を、確実に皆様へお伝えするため、全国一斉の情報伝達試験が実施されます。

市でも、下野市防災情報伝達システムによる情報伝達手段の試験を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

#### 日時

3月14日(水) 午前11時

災害等発生により試験が延期になる場合があります。

#### 試験内容

市内63か所に設置してある屋外拡声器及び市内の公共施設内、学校施設内計49か所より次の放送内容が一斉に放送されます。

#### 放送内容

「これは、J-ALERTのテストです。」×3回

#### その他

市以外の地域でも、同日に全国的に様々な情報伝達手段で訓練が実施されます。

#### 用語解説

J-ALERT(ジェイ・アラート)とは、地震などの災害時や武力攻撃時に国から送られてくる緊急情報を人工衛星などを通じて瞬時に情報伝達するシステムです。

下野市防災情報伝達システムとは、J-ALERT(ジェイ・アラート)により受信した緊急情報を、市内に設置した屋外拡声器63か所及び、学校施設等の館内放送設備49か所から自動放送を行うシステムです。また、市民の皆様にお知らせしたい市からの重要な事項を放送するほか、定時に音楽も放送しています。

#### 問い合わせ先

安全安心課  
☎(32)8894

