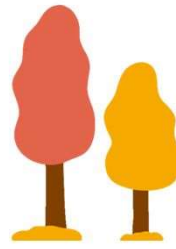


向寒の候

落ち葉が舞う季節となりました。
朝晩は冷えますので、温かくして
お過ごしくださいね。



住宅防火 ～いのちを守る10のポイント～

近年、住宅火災によって亡くなった方のうち、
約7割が65歳以上の高齢者です。
そこで今回は、火災から命を守る
「4つの習慣」と「6つの対策」を紹介します。

◇4つの習慣



寝たばこは絶対
しない・させない



ストーブの周りに
燃えやすいものを
置かない



コンロから
目を離さない



コンセントは
ほこりを清掃
 unnecessaryなものは抜く

◇6つの対策

- 安全装置のついた機器の使用
- 火災報知器の定期的な点検、
10年を目安に交換
- 部屋の整理整頓・防災の衣類や寝具の使用
- 消火器の設置と使用方法の確認
- 避難経路と避難方法の確認
- 地域ぐるみでの防火対策

瓦版

「ほな、いこか」

生駒市からのおたより

令和7年
11月号

発行・
問い合わせ先
生駒市
地域包括ケア推進課
0743-74-1111
(代表)

今月のクイズ

暦の上では冬の11月。
では冬を迎える日の
ことはなんと呼ぶ
でしょう

- ①小雪
- ②立冬
- ③冬至



答えは裏面に！

(参考)
政府広報オンライン
「住宅火災からいのちを守る10のポイント。」「逃げ遅れ」を防ぐために。」
を加工して作成
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201603/3.html>

令和7年
12月

毎日健康カレンダー

できたら✓をしよう！ 水分摂取の目安は1日1.2Lから1.5Lです。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩
7	8	9	10	11	12	13
☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩
14	15	16	17	18	19	20
☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩
21	22	23	24	25	26	27
☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩
28	29	30	31		 今月のクイズの答え 正解は… ②	
☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩			

今月の体操

肩回りの体操



片腕を
胸の前で
交差し



反対の手で
ひじをつかみ
体に引きよせます。



視線は
のぼしている
肩の方に
向けます。



反対の手も
行います。
それぞれ2回ずつ
行います。

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。