



能登半島地震で被災された方々へ心よりお見舞い申し上げます  
一日も早く普段の生活に戻れるよう、祈っています。

# 私たちが取組む重点活動は「**転倒災害**の撲滅」です 冬の雪道・階段で転ばない**コツ5選!**



お手本は**ペンギン**歩き

両手でバランスをとり小さな歩幅で歩く!

1.歩幅は小さく  
間隔は小さく



4.ゆっくりと  
バランスをとる



2.すり足で  
スケートで滑るように



5.雪道で滑らない靴

深い溝付き・滑り止めゴム底  
底が柔らかい・  
ピン金具付き



3.体重は足全体に  
足の裏全体に体重を



## 2月3日は乳酸の日!

### ● 乳酸菌の効果

- 腸内環境を整える
- 整腸作用
- 老化予防
- コレステロールの低減用



腸内の乳酸菌を殖やす食べ物

ヨーグルト

キムチ

チーズ

日本酒

漬物

※乳酸菌を増やすには、オリゴ糖を含む食物繊維の食べ物を摂取する

## 災害時の停電への備え!

停電になったら

- 1 停電範囲を確認する
- 2 電気機器のプラグを抜く
- 3 分電盤のスイッチを切る (ブレーカーを落とす)
- 4 スマートフォンを省エネモードに

### 停電への備え

① 携帯ラジオ



③ 乾電池



② 懐中電灯



④ モバイルバッテリー

