

11

月号

第一地区地域だより

シリーズ防災

いざという時の備蓄を日常に ～ローリングストック～



ご存じですか？

最長 7日

最低でも 3日とされています。



災害時、支援物資や食料が避難所に届くまでにかかる日数

支援物資が届くまでの間、生き抜くだけの食料を確保できるように、**非常時の備蓄を日常生活に取り入れることが大切です！**



「ローリングストック」とは…

日頃から使っている食料や必需品を少し多めに購入しておき、使った分だけ買い足していき備蓄方法です。

こうすることで、日常生活の中で無理なく非常時への備蓄を行うことができます。



敬老祝賀会が3年ぶりに開催されました！



3年ぶりとなる敬老祝賀会が9月21日（水）に行われ、地区内在住の若きヴァイオリニストとピアノの美しい生演奏に、その場にいた全員が魅了されていました。



ご参加くださった皆様、出演者の皆様、また準備等に携わったすべての役員の方々に厚く御礼申し上げます。ありがとうございました！



おらせ

後期高齢者歯科口腔検診を受けましょう

対象者：令和3年度に75歳の誕生日を迎えた方（全員）
令和3年度に76～79歳の誕生日を迎えた方のうち、
後期高齢者医療広域連合から案内が届いた方

費用：無料

健診期限：令和4年12月30日（金）まで

詳しくは、
長野県後期高齢者医療広域連合
（026-229-5320）まで
お問い合わせください。

