

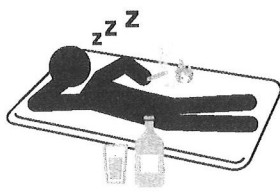
この「市営住宅ニュース」では、平塚市営住宅についての制度や政策などについて、入居者の皆様にお知らせいたします。指定管理者が市と協議の上、定期的に発行します。

指定管理者 (株)東急コミュニティー
平塚市営住宅サービスセンター
電話 0463-74-4005

防災情報 住宅防火 いのちを守る10のポイント

家財だけでなく命も奪う火災。住宅火災の発生や逃げ遅れを防ぐ、命を守るための日頃から取り組むべき『住宅防火10のポイント』です。

● 4つの習慣



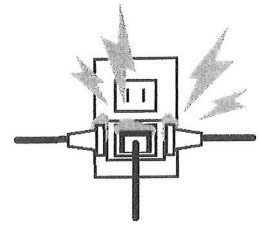
寝たばこは絶対にしない、させない。



ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。

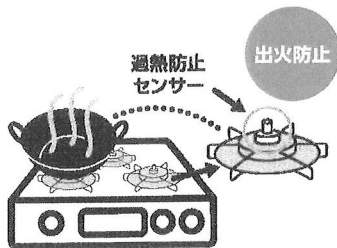


こんろを使うときは火のそばを離れない。

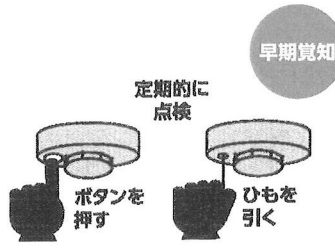


コンセントはほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く。

● 6つの対策



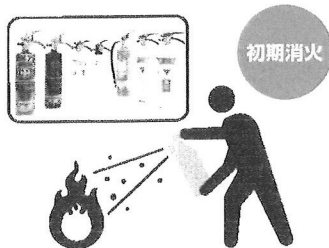
火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。



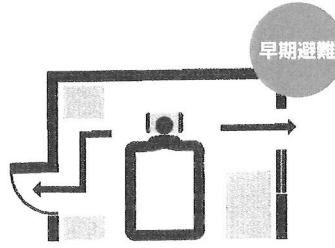
火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。



火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、家具、衣類及びカーテンは防災品を使用する。



火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。



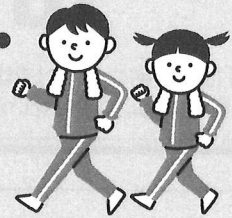
お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。



防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

冬のウォーキング・・・・・・・・・・・・・・・・

ウォーキングは筋肉量が多い下半身の運動でインナーマッスルを使うため、体の内側から体温を上げ、それが免疫力を向上させます。手軽に始められるウォーキングは寒い時期にその効果を発揮します。



冷えやすい体質の改善のため血行を促し、筋肉を増やしエネルギー消費を増やしましょう

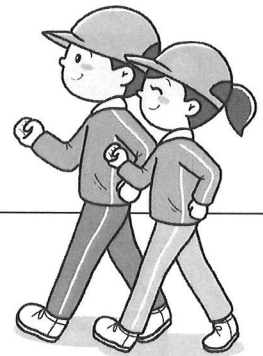
寒さを感じると体内の熱を外に逃がさないようにするため抹消血管が収縮し、血行が悪いと体内の熱を抹消までうまく運べず手足に「冷え」を感じるようになります。気温が低いと体温を維持するため体内の熱生産が活発になりますが、筋肉量の少ない人は体内で十分な熱がつかれず、体の芯から「冷え」を感じるようになります。

寒い冬の運動はウォーミングアップが重要

季節によって血圧は変動するが、冬場は上昇しやすいことが知られていて、冬に発症しやすい重大な病気として血管障害(心筋梗塞・脳卒中)があります。原因のひとつは低温環境そのもの、あるいは室内外の急な温度差が刺激になって脳や心臓に負担がかかることです。寒さで全身・心臓の血管が収縮し、さらに血圧が高くなると心臓に負荷がかかり、血管が収縮あるいは細くなり酸素が足りなくなり、心筋梗塞や脳卒中を発症する可能性が高くなります。

帽子、手袋、マスクなどで体を冷やさないようにしましょう

首・手首・足首が外気にふれると、肌から熱が逃げて体温が下がります。熱を逃がさないよう手袋やマフラー、レッグウォーマーなどを利用することも大切です。また、冷たい空気をいきなり肺に吸い込むと気管支が収縮します。マスクをして外出するなど、いきなり冷たい空気を吸わないようにしましょう。



衣類内に湿気がこもるのを避けましょう

運動中に体温が上がりすぎると温度調節しようと汗が出てきます。汗は衣服の中で蒸発した後、体表や衣服に水となって付いてしまいます。その水分が再度蒸発するときに体温を奪いますので、汗には注意しましょう。

令和6年度 市営住宅の連絡員の方が決まります

住宅連絡員

駐車場連絡員

集会所連絡員

連絡員は、入居者からの要望や市からの連絡事項の周知など、指定管理者と入居者とのパイプ役です。連絡員の方には住宅環境を良好に維持するため、ご協力をお願いいたします。

入居者の皆様へ

日頃から市営住宅の管理に多大なご理解とご協力を賜りありがとうございました。令和6年度も、市営住宅の環境を良好に維持するよう努めてまいりますので、引き続きご協力いただきますようお願いいたします。



(株)東急コミュニティー 平塚市営住宅サービスセンター TEL0463-74-4005