



1/19(土)

## 『自主防災隊と小学4年生との合同研修』 が開催されました！

富洲原小学校講堂で、4年生の全クラスと各町の自主防災隊長20人が合同研修を実施しました。

消防分団の協力のもと、アルファ米の炊き出し・ロープワーク・簡易トイレや簡易テントの組み立て方など、災害が起きたときに役立つことをたくさん学びました。子どもたちにとって貴重な体験となった研修でした。



アルファ米の炊き出し



簡易テントの組み立て



ロープワーク



簡易トイレの組み立て

四日市北警察署からお知らせ

## 警察官をかたる振り込め詐欺に注意！

最近、市内の高齢者宅に警察官をかたる振り込め詐欺の電話がかかっています。

内容は、「詐欺グループを捕まえたところ、犯人が持っていた名簿にあなたの名前があったので、私服刑事がお邪魔する。被害に遭わないためにキャッシュカードを交換した方がいい」とウソの電話をかけ、犯人が自宅におもむき、キャッシュカードをだまし取るというものです。

同様の手口は、他の都道府県でも確認されています。

警察官がキャッシュカードや印鑑、現金などを預かったり、暗証番号を聞くようなことはありません。

『おかしいな』と思ったらすぐに電話を切って、警察署に確認するなどしましょう。

四日市北警察署 ☎366-0110

急いで聞きたいときは「110番」

**だまされたふり作戦に  
ご協力をお願いします！！**



## 四日市ボランティアキャンペーン



～ みんなでしよにボランティア ～

キャッチフレーズの「みんなでしよにボランティア」にちなみ、3月4日を四日市のボランティアの日とし、3月4日～31日の期間、下記のとおり「四日市ボランティアキャンペーン」を開催します。

- ・ユニバーサルデザインミニ講座(3/4)
- ・公園に巣箱を設置しよう！(3/6)
- ・アルミ缶を使って施設の利用者と交流しよう！(3/8・3/16)
- ・傾聴コミュニケーション講座(3/10)
- ・傾聴ボランティア養成講座(3/14)
- ・障害者スポーツを楽しもう！(3/17・3/24)
- ・ボランティアニュース封入作業(3/20)
- ・ジャガイモの苗を植えよう！(3/22)
- ・「50歳からのセカンドライフ」講座(3/23)など、



気軽にボランティアを体験できる活動メニューが盛りだくさん！それぞれの参加には事前の申し込みが必要です。興味のある活動に、ぜひご参加ください！詳しくは、当ボランティアセンターのホームページをご覧ください。

社会福祉協議会四日市市ボランティアセンター

☎354-8144 Fax 354-6486

Eメール y-vc@m3.cty-net.ne.jp

ホームページ <http://yokkaichi-syakyoo.or.jp/volunteer-center/>

## こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報



めざすは元気で長生き！

### あなたの骨は大丈夫？

カルシウムが不足すると骨や歯がもろくなり、骨粗しょう症の原因になります。

#### 骨粗しょう症とは？

骨の量が減り、全身の骨がもろくスカスカになる病気です。骨折や寝たきりの原因となるおそれがあります。

#### ★カルシウムを増やすコツは？

##### ポイント1 毎日の暮らしに with ミルク

牛乳・乳製品を普段食べる習慣がない人は、まずは牛乳・乳製品を心がけて食べましょう。

1日のめやす量は…



牛乳なら200ml  
(コップ1杯)  
カルシウム 227mg



ヨーグルトなら  
160g  
カルシウム 192mg

##### ポイント2 カルシウムを多く含む食材をプラスしよう

☆海藻



ひじき10g  
(小鉢1杯程度)  
カルシウム 100mg

☆小魚



しらす干し10g  
(大さじ2杯弱)  
カルシウム 52mg

☆大豆・大豆製品



木綿豆腐 1/4丁  
(100g)  
カルシウム 86mg

☆緑の濃い野菜



小松菜80g  
(おひたし1人分)  
カルシウム 136mg

～毎日カルシウムをコツコツ貯金して、丈夫な骨を目指しましょう～

### 丈夫な骨を作るためのポイント

#### (1) 毎食、主食・主菜・副菜をそろえよう

丈夫な骨を作るための基本は、「バランスのよい食事」です。



★カルシウムが豊富な食材(小魚、海藻、大豆・大豆製品、緑の濃い野菜、牛乳・乳製品)を積極的に食べよう！

#### (2) カルシウムの吸収をよくする食材を食べよう

★おすすめ！カルシウムの吸収をよくする食材

**ビタミンD**が豊富な食材：きのこ類、魚介類

**ビタミンK**が豊富な食材：納豆、緑の濃い野菜、海藻

**マグネシウム**が豊富な食材：海藻、大豆、ナッツ

#### (3) 生活習慣もリズムよく♪



日光浴

適度な運動

十分な睡眠

～丈夫な骨ですこやかライフを送りましょう～