



防災コラム「ソナエル」

問 総務課 防災・危機管理係 ☎62-9326

避難とは?～台風シーズンを迎える前に～

「避難」とは、災「難」を「避」けることを指すため、安全な場所にいる人は、必ずしも避難所へ行く必要はありません。新型コロナウイルスの影響などもあり、避難方法は多様化しています。災害リスクが迫ったとき、いつどこへ避難するかをあらかじめ家族で話し合っておきましょう。

在宅避難・垂直避難



自宅や近くの建物のできるだけ高い階や、斜面から離れた部屋への避難

分散避難



安全な親族や知人宅、頑丈な建物への避難

車中泊



危険な場所でない限り、一時的に車中で過ごす避難も

**不安があれば
ためらわず避難所へ**
避難所へ向かう時は複数人で、
感染症対策も忘れずに

富士見町無料職業紹介所だより

問 産業課 商工観光係 ☎62-9342

新規募集企業一覧 (6月1日～6月30日受付分)

登録No.	業務の内容	賃金	勤務時間	事業所名
44	保育園の給食調理業務	時給 960円	午前8時30分～正午	茅野市総合サービス(株)

※「紹介状」を発行しますので、まずは紹介所へご連絡ください。

富士見町では、事業所から求人情報の受付を行い、順次、職業紹介所で紹介・あっせんしています。

上記以外にも多くの求人募集が出ています。詳細等は、特設ホームページまたは産業課 商工観光係(2階⑩番窓口)でご確認ください。

○特設ホームページ

<https://www.town.fujimi.lg.jp/site/jobinformation/?=qr>



ご存知ですか? 長野県の最低賃金

時間額
848円

長野県の最低賃金は、県内で働くすべての労働者に適応されます。また、産業ごとに最低賃金が異なる場合もあります。ご自身の賃金について、この機会にぜひご確認ください。

「食育推進チーム」だより

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

“一緒に食べよう!”

主食・主菜・副菜のそろった食事



給食のメニュー放送では「主食:うめちりご飯、主菜:豚肉の生姜焼き、副菜:油揚げのサラダ、汁物:キャベツのみそ汁です。」のように、主菜や副菜が分かるように紹介をしています。また、配膳は和食になって、主菜の皿が右側にくるようにお皿の置き方も指導しています。子ども達が正しい食習慣を身に付けるため、日々の積み重ねを大切にしています。

ごま油香る 油揚げのサラダ(副菜)

〈材料〉(2人分)

- ・油揚げ 1/2枚
- ・好みの野菜 (給食はにんじん、もやし、小松菜)

- A
- ・しょうゆ、酢 各小さじ1
 - ・砂糖、ごま油 各小さじ1/2

〈作り方〉

1. 油揚げを短冊に切り、フライパンでカリッと作るまで焼く
2. 茹でた野菜をAの調味料で和え、食べる直前に1を混ぜて完成



給食では油揚げをオープンで焼いています。カリカリ油揚げの食感と、ごま油の風味がおいしいサラダです。(本郷小学校栄養士)

こにちは 包括支援センターです

問 地域包括支援センター ☎62-8200

フレイル(虚弱)に要注意!

～高齢者が介護状態にならないために～

『フレイル』とは、健常から要介護へ移行する中間段階といわれています。そのまま放置していると、介護が必要となる危険性が高まってしまいます。

まずは、フレイルかどうかチェックしてみましょう。

- 意図せず6ヶ月間で体重が2～3kg減少した。
- ここ2週間で訳もなく疲れたような感じがする。
- 以前より出かけることが少なくなった。運動や農作業をしなくなった。
- ペットボトルのふたが開けにくくなった。
- 横断歩道を時間内に渡りきれなくなった。

※1～2つ該当すると『フレイル一歩手前』です

3つ以上該当すると『フレイル』です

フレイル予防・改善への取り組み

- ・人混みを避けてのウォーキングや自宅にいてもできる、テレビ体操、ラジオ体操を心がけましょう。
- ・魚や肉、乳製品、大豆などの良質なたんぱく質を積極的に食べるようにしましょう。
- ・電話でも良いので家族や友人と話をしましょう。

フレイルは予防でき、また健康な状態に戻ることも可能です。改善のため積極的に取り組みましょう