

いこまらいふ

・・・ココロとカラダに彩りを・・・



! 秋の防災行動ガイド !

野生動物に出合ったら

暑さも和らぎ、散歩にピッタリの秋の行楽シーズンになってきました。もし野生動物に遭遇してしまったら、どのような行動を取ればいいのか？正しい知識と行動が防災意識を高めます。自身や大切な人を守るためにも対処法を確認しておきましょう。

熊



急に大声をあげたり、急な動きはしない。あわてて走らない。背を向けずにゆっくり後退し、距離をとる。

猪



様子をうかがうような行動がある場合は、静かにゆっくり後退する。高い場所がある場合は上がって逃げる。驚かさないようにする。

猿



頭が良いので、食べ物を盗んでやろうと向こうから近づいてくこともある。目を合わせない。刺激せずに静かにその場を離れる。

カモシカ



近づかず、静かに後退して離れる。子ジカを見つけなくても、近づいたり触ったりしない。

お出かけ、散歩にもオススメ！ おしゃれ介護シューズ

ladies



「軽くて履きやすい！」

膝の負担を軽減し、体重移動をスムーズにするシステムを採用。つますきにくく脱ぎ履きが簡単になっているのでサポートをする方も履かせやすい仕様になっています。

<https://www.asahi-netshop.com/shopdetail/000000000438/>

Mens



立ったままスッと履ける

かかと部分が靴べら状になっているので履きやすく、軽量で歩きやすいと評判。旅行用にもオススメです。

<https://belluna.jp/men/men-shoes/men-casual-shoes/>

医師監修ゆる〜い着圧

ゆるい着圧で足の重だるさを軽減したい方、手軽に運動後のむくみケアをしたい方に。日中の水分が脚にたまるのが原因のひとつと言われている夜間頻尿でお悩みの方にもオススメです！

<https://item.rakuten.co.jp/monoproduction/raku0006a/>

Item



ピカッと、安全！ 命を守る 早めのライトと反射材

秋の全国交通安全運動

令和6年9月21日～30日

9月30日(月)は「交通事故ゼロを目指す日」です

内閣府

9/21～9/30

秋の交通安全運動
実施期間になります。

安全を
つなげて広げて
事故ゼロへ

ケガや事故に気を付けて秋の健康づくりを楽しんでください！