

# 地域版介護予防フェアに 参加しませんか

北海道でも近年大きな災害が増え、避難しなければいけない事態が増えています。

特に坂の多い小樽では、高齢者が避難時に転倒、骨折などの怪我を負ったり  
避難所生活での体調の悪化を訴える方が多数出ると考えられます。

今回のフェアでは、災害時の怪我や体調不良を起さず避難行動や  
避難所生活を行なうポイントの紹介と、災害に備えての心構えについて紹介していきます。  
また後半では、落語家さんをお招きし、「笑いは健康の素 お笑いオンステージ」を開催。  
笑うことで免疫力が向上することが医学的にも証明されています。

これから迎える冬を元気にお過ごし頂くために是非、お気軽に参加して下さい！(^▽^)アハハハ!

<日 時> 10月13日(木) 10時～(開場9時30分～)

<場 所> 済生会小樽病院(築港10-1) 講堂(管理棟2階)

<参加料> 無料 ※済生会小樽病院送迎バスも利用出来ます。

<内 容>

## 第1部 「災害—安全確保と健康維持」



① 「災害への日頃の心掛けと災害時の対応」 小樽市消防署 警備第1係 消防司令 前田 泰秀係長

② 「簡単に出来るエコノミークラス症候群予防体操」 当センター 介護支援専門員・柔道整復師 渡邊 紳一

## 第2部 「笑って免疫力アップ!お笑いオンステージ!」

③ 「笑いは健康の素 お笑いオンステージ」

鳳亭老射手(ほうていおいて) 氏

(北大大学院医学研究科にて医学博士取得・得意な演目は「たらちね」等15演目)



※済生会小樽病院送迎バスは外来患者さんが優先になりますので、当日の状況によっては乗車が難しい場合がありますので、ご了承下さい。

【お問い合わせ】 小樽市南部地域包括支援センター

電話 61-7268 (月～土曜日 9:00～17:00)