

# 久代自治振興区だより



久代自治振興区：〒729-5122 庄原市東城町久代 2105-1  
電話番号 08477-2-0148(FAX 兼用)/E-mail:kusiro@vesta.ocn.ne.jp



FacebookQRコード

12月末久代の人口：男 196人・女 167人・合計 363人 182世帯

## 《長田地域マネージャーから》

### ◆サロン交流会開催のお知らせ◆

2月22日(水) 13:30から、サロン交流会を開催します。

今回は、『成年後見制度』についてのお話です。

詳細は、2月上旬の行政文書でお知らせします。多数の参加をお待ちしています。

### 成年後見制度とは

認知症などの理由で、財産の管理や相続手続などの法律行為、預貯金の出し入れなどを自分で行うことが困難な場合、また自分に不利益な契約であることがよくわからないままに契約を結んでしまうなど、悪質商法の被害に遭う恐れがあります。このようなことに不安のある方を法的に保護し、支援する制度です。



### ◆冬場の脱水症にご注意！◆

脱水症は、暑い夏場に起こると思っていませんか？

実は、冬場にも引き起こすリスクがあります。その原因として空気の乾燥です。

冬場は、エアコンなどの暖房器具の使用により、湿度が下がります。空気が乾燥すると、気づかないうちに皮膚や呼吸から水分が失われます。冬場は夏場に比べ、水分を失っている自覚が少ないため、水分の摂取量が少なくなり、脱水症状になりやすいと言われます。

体から水分が失われると血液が濃く、ドロドロの状態となり、脳梗塞や心筋梗塞、肺梗塞を引き起こす恐れがあります。このため、意識的に喉の渇きを感じる前に、水分補給することが大切です。



## 水分補給

# 久代自治振興区地域内の行事予定(2月)

久代自治振興区だより

月 日	開始時間	行 事 名	開催場所	対 象 等	対象事業
2月7日(火)	13:30~	中サロン	センター	一 般	●
2月10日(金)	10:00~	東地区ふれあいサロン	久代東振興会館	一 般	●
2月14日(火)	13:00~	あすなろサロン	為重集会所	一 般	●
2月22日(水)	13:30~	サロン交流会	センター	一 般	●

※ 表頭の「対象事業」は、「ほろかポイント」対象事業です。

※ 日程は、諸事情により変更又は中止となる場合があります。

## 久代自治振興区生涯学習から

### 《久代でげんきシリーズ》

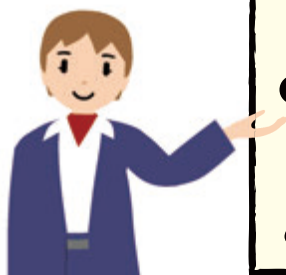
#### ※ 3月8日(水) 「テーブルマナー教室」参加者募集

- ☆場 所 グランドプリンスホテル広島(宇品)
- ☆募集人数 15名です。(G7サミット会議開催場)
- ☆参加費 1人 4000円 どなたでも参加できます
- ☆受付開始日 1月26日(木)
- ☆締 切 日 2月10日(金) 午前中(人数になり次第締め切ります)
- ☆申し込み先 久代自治振興区 電話 2-0148



- キャンセルは2月23日(木)までにご連絡ください。  
2月24日(金)からキャンセル料は全額お支払い頂きます。
- グランドプリンスホテルではコロナ対策を十分行われております。  
参加の方も各自で責任を持った態度で研修にご参加ください。

コロナの状況確認次第では、行事の変更もございます。ご了承をお願いします



#### — ご厚志の報告 —

- 板倉 一弥様(13区/川東在住)より  
香典返しとして、久代自治振興区へ  
ご厚志ありがとうございました。