

# 特別号 市営住宅だより

## 火災に注意

昨年より静岡市の市営住宅で相次いで火災がありました。

火災は、多くの方に迷惑をかけ、同時に賠償責任が生じます。安全な暮らしのため、一人一人が注意を払いましょう。火災保険の加入(任意)も検討して下さい。もう一度各世帯で次の事を確認して下さい。

- ①屋外やベランダ・通路に物を置いていませんか？
- 不審火等の犯罪にもつながります。また、通路は避難路になっていますので、消防法で障害物を置くことは禁じられています。
- ②電気のタコ足配線はしていませんか？

延長コードやコンセントの容量を超えて複数の家電製品を使用すると、発火する危険があります。またブレーカーが落ちたら必ずその原因を確認してください。



## 65歳以上で一人暮らしの皆さんへ

### 元気応援コールに登録しませんか？

**元気応援コール**とは登録された皆さんに、公社から毎月お電話をさせていただき暮らしの様子をお伺いするサービスです。現在、260人ほどの一人暮らしの方々が、既にこのサービスをご利用されています。【申し込み方法】 公社に電話して、届いた申込用紙を公社に出すだけ!! (この4月からの新たな対象者へは、既に『非常時連絡先 兼 元気応援コール 登録申込書』を送付しています)



編集・発行

葵区追手町 5-1

清水区旭町 6-8

公益財団法人

静岡市まちづくり公社

住宅管理課

<https://s-jutaku.com>

【連絡先】 静岡市まちづくり公社 住宅管理課

静岡事務所 054-221-1253 清水事務所 054-354-2238



## 風邪に気をつけて

朝晩の気温の変化などから体調を崩し風邪をひきやすくなります。早めの風邪対策で元気に過ごしましょう。

### ①マスク・手洗い・うがい

石けんを使った手洗いやマスクによる防御が効果的です。うがいは口腔内の粘膜にウイルスが付着するのを防いでくれます。

### ②バランスのとれた食事をしっかりと

栄養バランスのいい食事は、免疫力の低下を防ぎます。ビタミンCは免疫力アップです。

### ③温度と湿度のコントロールも大切です

冬はエアコンなどで乾燥しやすいので、加湿器などを利用して湿度を上げましょう。

### ④十分な睡眠と適度な運動も忘れずに

睡眠不足は疲れやストレスを増やし抵抗力を落とすため風邪などの疾病をおこしやすくなります。理想的な睡眠時間は1日6~7時間とされています。ウォーキングや水泳、筋肉トレーニングやヨガなど適度な運動を行い、風邪に負けない体力と免疫力アップを目指しましょう。



15日以上  
留守にする場合  
(旅行や入院等)



届け出が  
必要です!

公社まで  
ご連絡下さい

