

★消防コラム 《火事が起きた時の事、聞いてみました》

火災現場に消防が駆けつけて、すぐに火災により建物内などに逃げ遅れた方の救出を第一に、燃焼規模の情報収集、放水活動などを並行して行います。



また連携して、消防団は火災現場で警戒区域の設定と群集整理、避難誘導、飛び火の警戒、消火活動の支援、鎮火後の警戒などを行っています。

現場での消防の役割分担は火災現場全体を総括して指揮を執る指揮隊、消火活動を行う消防隊、救出活動を行う救助隊、救護活動を行う救急隊があり、常に逃げ遅れた方を可能な限り、早く安全に救出する事を心掛けています。

火災が起きた時一番良い対応は、迅速、的確な初期消火、119番通報、避難(誘導)です。

私達が火災を出さないために日頃からの整理整頓、火気の正しい取扱い、出火危険の排除が基本になります。

《共済はんなり情報館》

去る2月14日、2月20日に某マンション管理組合様のご協力を得て、火災共済(保険)の相談会を実施いたしました。

その中でさまざまな疑問や質問がありましたのでいくつかご紹介いたします。

「購入した時に加入した火災保険で十分な補償がなされるのか？」

「家財道具の補償は本当に必要なの？」

「マンションの共用部分の補償はどうなるの？」

マンションは「専有部分」と「共用部分」に別れます。見分け方は所有権が自分に「ある」か「ない」かです。一般的に個人の居住空間のことを専有部分、エントランスやエレベーターなど住人が皆で使用する場所は共用部分となります。

共用部分の保険がどのようになされているかはマンションの管理組合で管理するケースが一般的ですので一度、管理組合に確認してみたいかがでしょうか？



住人の皆様、お休みにもかかわらず相談会に多数お越しいただきありがとうございました。

京都市民共済職員一同

※マンション管理組合様へ：京都市民共済では火災共済(保険)のご相談を承ります。

お気軽にご連絡ください。

京都市民共済 0120-25-0681 赤松・岩川まで

《割引提供施設のご紹介》

今回はランチ&ディナービッフェ30%Offを提供して頂いている京都ロイヤルホテル
&スパのご紹介を致します。



1F“プランディア”カフェ&レストランでは四季折々のいろんなプランをお客様に提供しています。
金曜日ともなれば、多くのサラリーマンや働く女性が訪れ楽しいひと時を過ごされています。
そして、10名様以上で食べ放題飲み放題のディナープランがオススメ！！

特に週初めの月・火が超お得です。

予約して気の合う仲間とパーティー♪に出かけませんか？

落ちついた雰囲気でもランチもディナーも時間の許す限り楽しめそう！

ゆったりした空間でお茶をするにも最適です。

3月からイタリアンバイキング♪が始まっています(^o^)

ご予約・お問い合わせは1F“プランディア”カフェ&レストラン Tel.075-223-8973(直通)

3月・4月限定スプリングパーティープランが始まっています。

送別会や歓迎会に超オススメです。

悲しい別れも新しい出会いも良き思い出になる素敵な空間を演出してくれる場所です。

盛り沢山のサービスもあり予約する価値あります。お急ぎご予約ください！！

また、お花見の季節にピッタリ、おもてなしお弁当を絶賛発売中！

10個から受付！1週間前まで予約可能！！15個以上なら京都市内無料配達！！！！



ご予約・お問い合わせは営業開発部 Tel.075-223-8486

宴会予約係 Tel.075-223-8484

《健康に役立つ情報》

2016年もはや3ヶ月を過ぎようとしています。行く(1月)、逃げる(2月)、去る(3月)とこの3か月あつと言う間に過ぎたと感じるのは私だけでしょうか。

わたくしめは、お正月の食べ過ぎ、飲み過ぎの生活を送り、その習慣をなんとなく引きずり今日まで過ごし、気が付けばお腹が出てきて、ズボンがきつく感じてきたため、少し危機感をも打ち始めております。

年齢を多く重ねております私は、「健康」という2文字を気にしつつ何かしなければと思うだけで、何もできずに過ごしておりましたとき、知り合いからいい話を聞き、これなら何をして3日坊主の私にもできるのではないかと思ひ始めているところで、その知り合いから聞いたことを皆様にもお知らせさせていただきます。

その知り合いに会ったのは、半年ぶりで、その方を見た時にスリムになったと思ひました。そこから何をしたのかと聞き、その方法をお知らせしたいと思ひます。

それは、健康法といっても大げさなことは全くありません。「なんだそんなことか」と思われるかもしれませんが、紹介するのは、「お金も場所も時間も」一切かかりません。そこが一番だと思ひています。

一般に健康のためにウォーキングやジョギングで汗をかかれています方やジムに行つて鍛えておられる方も多いかと思ひます。サラリーマンである身では普段の生活では、なかなか時間もお金も取れません。しかし、その方は、出勤の時間や普段外出し、歩くときに一工夫して歩くようにされたそうです。そうしたらどうでしょうか、ウエストが5センチも引き締まり、はいているパンツがぶかぶかになってしまったそうです。その方法を聞いたとおりに記しておきます。

1歩踏み出すと同時に腹筋に一瞬力を入れるんです。お腹に力を1歩・2歩・3歩で力をいれ、鼻から空気を出し、4歩目で空気を吸います。これが一連の流れです。

1歩 2歩 3歩 4歩
フー(吐く)、フー(吐く)、フー(吐く)、スー(吸う)

1歩 2歩 3歩 4歩
フー(吐く)、フー(吐く)、フー(吐く)、スー(吸う)

たったこれだけなんです。最初は慣れないと思ひますが、ご自分のペースで工夫してやってみてください。普段歩くときにするだけですから、「お金も場所も時間も」かからないでしょう！私も、この歩き方を実践して、次回の誌面でその効果をお知らせしたいと思ひます。どうぞ期待！

このお腹が、次までにどのようになっているか、皆さんも一緒にチャレンジしませんか？



《アンケートに答えて貰った中から抽選で素敵なプレゼント！》

火災共済(保険)に関するアンケート

1. 火災共済(保険)に入っていますか？
A はい B いいえ
2. 契約の見直しを考えていますか？(アンケート1で「はい」の方のみ)
A はい B いいえ
3. 現在、どの共済(保険)に興味がありますか？(複数可)
A 生命 B 火災 C 自動車 D 傷害 E その他()
4. 興味のある共済(保険)のパンフレットを送付してもいいですか？
A はい B いいえ
5. 興味のある情報はありましたか？(複数可)
A) 火事が起きた時の事、聞いてみました
B) 共済はんなり情報館
C) 割引提供施設のご紹介
D) 健康に役立つ情報
E) アンケートに答えて貰った中から抽選で素敵なプレゼント！
F) その他()
6. ご意見

☆住所・氏名・年齢・性別・電話番号・メールアドレスを記入してハガキ・FAX・メールにてご応募下さい。お待ちしております。(^^)

住所: 604-0932

京都市中京区寺町通二条下る妙満寺前町450

京都市民共済 プレゼント係

FAX: 0120-39-2009

MAIL: web_info@shimin-kyoto.com