



9月

ほのぼの 南部包括だより

第159号 令和5年9月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

天高く馬肥ゆる秋、皆様いかがお過ごしですか？
暦の上では秋になりますが、残暑厳しい毎日でウンザリしています・・・暑さを知らないはずの我が家の猫・ゴマも伸びきっています。。人間も猫もしっかり水分と栄養のあるものを摂って、9月を乗り切りましょう！でも、私の大好きなビールは水分補給にならないと言われちゃいました・・・”(-”-)”

\\ 9月1日は防災の日 //

災害への備え、出来ていますか？

①家具の置き方、工夫していますか？

大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。

- ◎ 家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう！
- ◎ 寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう！
- ◎ 置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう！
- ◎ 手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう！

②食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

防災のために特別なものを用意するのではなく、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

- ☑ 飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)
- ☑ 非常食 3日分の食料(レンチンご飯や缶詰など)
- ☑ トイレtpペーパー・懐中電灯・カセットコンロ など
- ※ 大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。
- ※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。



認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ

四角内のひらがなの中から4つの野菜を探し出しましょう！
但し一度使った文字は使えません。全ての文字を使用します。

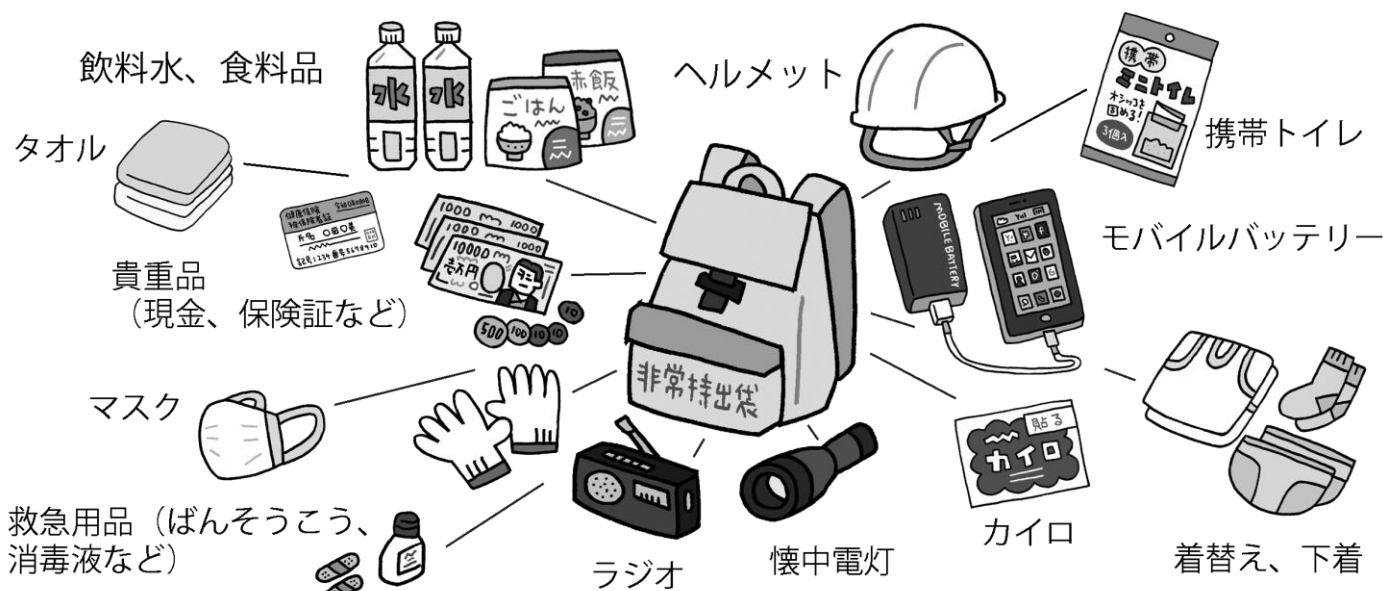


と	う	う	き
こ	こ	な	し
ろ	だ	も	ん
す	り	ゆ	い

③非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。

非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。



おしゃべりカフェ

- ◇介護者同士の交流ができます
- ◇介護や福祉の相談ができます
- ◇誰でも参加できます

9月19日(火) 9:30~11:30
豊沢ふれあい会館
10月17日(火) 9:30~11:30
高南コミュニティセンター

つながり処「結(ゆい)」

「結」へ来たら元気がもらえる！
地域の皆さんの心のよりどころに
なれるよう、南部包括がつながり
処「結」をOPENします！皆さんの
ご参加をお待ちしております。

- ◆ 9月26日(火) 10:00~11:30
 - ◆ 10月24日(火) 10:00~11:30
- 袋井南コミュニティセンター



【袋井南部地域包括支援センターより】

＼ 支え合い活動の工夫を学べるチャンス！ ＼

地域支え合い活動者交流会を開催します！

活動を長く続けるための工夫など、これからの活動運営のための“ヒント”を得れる交流会になります。

日時 9月24(日)10:00~12:00 会場 袋井南コミセン

- 内容
- 『高南暮らしの支援隊』活動発表
 - 若い人たちからみた高齢者について・意見紹介
 - グループ別意見交換会
 - 発表・全体意見交換

参加者 支え合い活動を実践されている方・興味のある方

申込 袋井南部地域包括支援センター ☎42-7939

無料



認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ

正解は？

- ① なす
- ② とうもろこし
- ③ きゅうり
- ④ だいこん

