

9月 ほのぼの 南部包括だより

第147号 令和4年9月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

みなさん、こんにちは。

夜、窓の外から虫の音が聞こえ、まだまだ残暑厳しい日々が続いておりますが、お変わりありませんか？

9月と言えば、天高く馬肥ゆる秋と言われております。秋の味覚が美味しい季節ですが“食欲”ばかりでなく、“芸術”も“スポーツ”も行い、存分に秋を満喫しましょう！

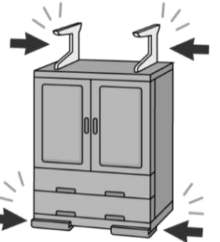
今年は秋刀魚が安いと嬉しいな~と思っていますが・・・どうなることでしょうか(-ω-)/

4つの基本の防災対策

対策1 「家具の転倒対策」で自宅を安全に

「家具は倒れてくるもの」と考え、寝室などには、大きな家具を置かないなど、家具の配置を考えましょう。家具が倒れて逃げ道を塞ぐことがないように、部屋や廊下などの重要な動線には家具を配置しないことも大切です。また、転倒防止としてテレビ台やテレビといった家具や家電製品用には、転倒防止の粘着マットやストッパーを設置したり、大型家具にはL型金物や転倒防止用のつっぱり棒を使って固定させましょう。

※袋井市では、災害時に自力で避難できない方がいる世帯に対し、2台から6台までの取付費用を市が全額負担する制度があります。



対策2 災害時の「安否確認の方法」を決める

家族の安否を確認する方法を決めておくことはとても大切です。日頃から、災害時の集合場所や災害時に限って利用できる「**災害用伝言ダイヤル**」の使い方（「171」へかける）などを家族間で確認しておきましょう。

また、災害時に大きな力を発揮するのがスマートフォンです。大規模災害時には無料Wi-Fi「00000JAPAN」などが開放されるので、電話がつかない場合でもデータ通信でお互いの安否を確認することが可能です。携帯電話やスマートフォンをお持ちの方は、予備のバッテリーや電源コードも非常持ち出し袋に入れておきましょう。



認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ

□に当てはまる漢字を入れて熟語を作ってみましょう！

未 □ 以

由 □ 客 午 □ 齒

週 □ 進



対策3 「避難場所」や「避難経路」を確認する

事前に避難場所を把握し、家族と話し合っておくことが大切です。避難所までの経路は地震と水害の時には異なるため、**複数ルート**の想定がおすすめです。



対策4 生きるための「食料備蓄」を



大地震や大型台風などによる災害が発生すると、ライフラインが一時的に途切れることがあります。電気やガスも必要ですが、やはり最初に困るのが水と食料の確保です。日本政府は「大規模災害発生時に備えた食品や水の備蓄は1週間分が望ましい」とし、**最低でも3日分は備蓄**するように呼び掛けています。

普段から多めに食料を買い置きしておき、通常の食事にも利用するようにしましょう。古い食品を消費したら新しく買い足すローリングストックをしておけば、食料を備蓄した状態をキープできます。

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20日(火) 9:30~11:30
 豊沢コミュニティセンター
 10月18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 8日(木) 10:00~11:30
 - ◆ 10月13日(木) 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】

袋井南部圏域・地域支え合い活動者交流会 を開催しました！

袋井南・高南・豊沢・田原地区で日頃から支え合い活動を行っている方たち50名に参加していただき、交流会を開催しました。参加された方からは、

- ◎リーダーが楽しく活動することが継続につながる
- ◎他のやり方を参考にこれからも楽しんで活動したい
- ◎関わっている人の元気が見えたのが何よりの成果



- ◎向こう3軒両隣を意識するタイミングをもらった
 - ◎これからも上手に人づくりを主として活動していきたい
- など、前向きな感想を沢山いただきました。

認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ
正解は？

来  前

