

井郷地区担当

豊田福寿園

秋号

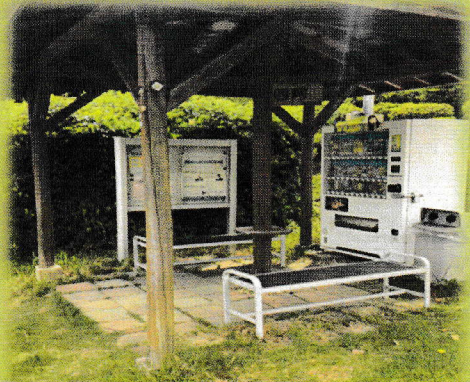
地域包括支援センターだより

こんにちは！地域包括支援センターです！

朝夕と気温の低い日も増え、過ごしやすくなりましたね。
食べ物もおいしい季節になりました。たくさん食べて、
適度の運動をしながら楽しく過ごしましょう。

募集します！！

水無瀬川沿いにある「四阿」に
掲示板があります。
季節に応じた情報を掲示しています。
ここで地域の皆様から作品等を
ご紹介していきたいと考えています。
私の作品を！という方は、ぜひ包括
までお問い合わせ下さい。



今月のテーマ

災害への備えできていますか？

地震や洪水などの自然災害は、時として想像を超える力で襲ってきます。時には「何十年も住んでいるけれど、こんなことが初めて起こった」という経験が、防災対策の重要性を改めて感じさせます。一人ひとりが「自助」を心がけ、地域の安全を守るためにそのポイントを紹介いたします。



チェックしてみましょう！



1 家の中の安全対策

- ・寝室にはなるべく背の低い家具で転倒防止対策として壁に固定する
- ・出入口をふさがらないような家具の向きや配置の工夫
- ・手の届く所に懐中電灯やスリッパ、ホイッスル
(救助を待つときの生息の目安)

2 食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

ライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、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。

3 非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

- ・飲料水
- ・食料品
- ・下着
- ・毛布・タオル
- ・貴重品
- ・衣類
- ・携帯ラジオ、予備電池
- ・懐中電灯
- ・マスク
- ・救急用品
- ・ヘルメット、防災ずきん
- ・使い捨てカイロ
- ・洗面用具
- ・軍手
- ・ウェットティッシュ など



4 避難場所や避難場所、避難経路確認していますか？

地区毎にハザードマップが作成されています

5 ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるように、安否確認の方法や集合場所を事前に話し合っておきましょう

申請・問い合わせ、介護・高齢者の相談窓口はこちらまで



豊田福寿園地域包括支援センター 電話 45-5357

