



豊田福寿園 夏号



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！
暑～い夏がもう目の前です！こまめな水分補給、エア
コンや扇風機で温度を調整し、熱中症にならないように
気をつけましょう。



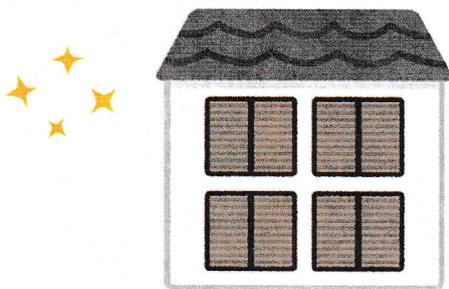
今回のテーマ

大雨や台風の防災対策



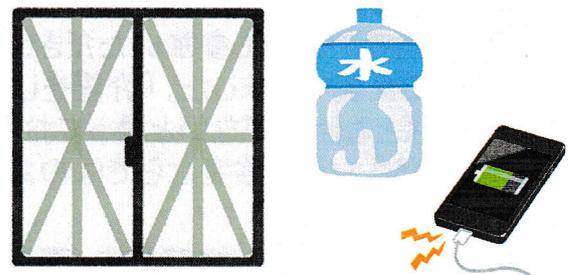
初夏から秋にかけては、台風や前線の影響で、大雨・洪水・暴風等による自然災害が発生しやすい季節です。早めの避難などの防災行動をとれるよう、日頃から準備をしましょう。

家の外の備え

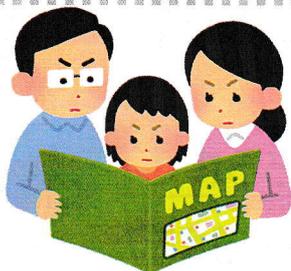


- 雨戸や網戸を固定する
- 屋外のものを家の中にしまう
- 庭木やプロパンガス、テレビアンテナがしっかり固定されているか確認する

家の中の備え



- 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る
- スマートフォンやパソコンをフル充電する
- 水を確保する



日頃から、避難経路や避難場所、連絡方法について家族と話し合っておきましょう



非常用品のここもチェック！



【飲料水】

衛生面や飲みやすさを考えると500mlペットボトルを何本か用意するのがおすすめです。

【食べ物】

避難所の食事は、おにぎりやパンなど炭水化物に偏りがちです。

レトルト食品や缶詰など、タンパク質やビタミンが取れるものがあるとよいです。

【携帯トイレ】

仮設トイレがすぐ設置されるとは限りません。

携帯トイレは、3日分以上(15袋以上)があると安心です。



【歯磨きセット】

断水で水が使えない場合に備えて「歯磨きシート」も便利です。

【衛生用品】

衛生的な環境を保つために、アルコール消毒液・ウエットティッシュ・マスクも一緒に備えておきましょう。

活動報告

Cafe 39'sさんにて、介護家族会を行いました！介護経験者の方にも参加いただき、和やかな雰囲気でした。「介護をしていく上で、できなくとも仕方がないと思っておかないと続けていけない」と経験者ならではの話を伺うこともできました。

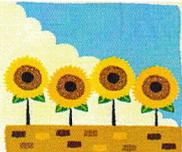
次回は、8月8日(木)10～11時です。高齢者の方、介護について知りたい方、介護をしている方やしていた方、どなたでも大歓迎です♪

下古屋で新たな集まり「下古屋でつながる」が始まりました！あいにくの雨にも関わらずたくさんの方に参加いただきました。飲み物やお菓子を食べながら、回想法やお手玉、歌に合わせた体操を行いました。まだまだ始まったばかりですので、みなさんの意見を聞きながら内容を充実させていく予定です♪次回は、7月26日(金)10時～11時 下古屋公民館にて開催予定です。

お知らせ



認知症啓発活動として、VRを使った認知症の疑似体験企画をしています！興味のある方は、ぜひ包括までご連絡ください。



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

