



城山・向陽 包括だより

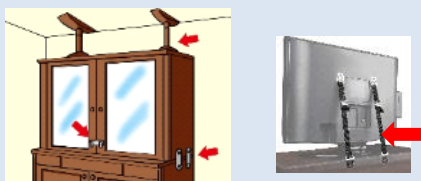
令和6年
12月号

自然災害から身を守ろう

いつ起こるか分からない自然災害。高齢となった今だからこそ日頃から備えをしておきましょう。まずは身の安全の確保。防災情報をキャッチし迅速に行動しましょう。自然災害に備えて常日頃から水や食料などを確保しておきましょう。災害用の備蓄は「最低3日間、推奨1週間」とされています。保管場所の確保など限りがあるためできる範囲ですが、備蓄品は自分に合ったもの、自分に必要なものを備えておきましょう。

災害に備えて日頃からできる事

家具の固定



家の中でケガをしない、そのためには家具の固定が大切です

備蓄品の準備



飲料水や食料品



お薬や
お薬手帳

家族や知人の連絡先、避難場所の確認も必要です



おむつや尿取りパットなどの衛生用品もあると便利です。利用したことのない方も、非常時には活用しましょう。



嚥下機能の低下している方にはおかゆや介護用品のレトルト食品、とろみ剤も用意しましょう。

避難の際は慌てず落ち着いて

釣りなどの時に着用するベストはポケットがたくさんあり収納力もあります。このベストを着用しリュックを背負えば両手が自由になり避難の際は安全で便利です。シルバーカーを活用すれば、転倒のリスクも少なくなり、かごに荷物を入れて避難できます。



要介護者の避難について

要介護者の避難や、利用している福祉用具（電源の必要なもの）については、担当のケアマネジャーや福祉用具の業者と相談しておきましょう。

オレンジカフェ開催のご案内

オレンジカフェ In 富士見町

- 【開催日時】 令和6年12月15日(日)
午前10時～11時30分
- 【開催場所】 富士見町会館 磐田市見付664-1
- 【内容】 クリスマスを楽しみましょう
～～クリスマスソングをみんなで歌いましょう～～
介護や認知症について家族の方の相談も受け付けます
(専門職が対応します)
- 【対象】 認知症の予防に、認知症の方とそのご家族、
オレンジカフェに興味のある方など
- 【参加費】 無料
- 【お申込み】 お申し込みは不要です
当日は直接会場にお越しください
磐田市内の方ならどなたでも参加できます



昨年のカフェの様子



参加者で力を合わせて
作りました



ご参加
お待ちしております



認知症になっても、住み慣れた地域でいつまでも自分らしく生活できるよう、認知症の人も家族も地域の人も専門職も、年齢や所属、地域に関係なく、同じ場所に居合わせる仲間として、気軽に集い語り合う場所の一つです。情報交換や仲間づくりの場にもなります。

卓球バレーを開催しました

地域と顔の見える関係づくりは大変重要であり、その一つとして地域と共同で事業を開催しています。今回は大藤地区社会福祉協議会主催のもと、城山・向陽地域包括支援センターと城山向陽地域のケアマネジャーが共催し、卓球バレーを開催しました。

卓球バレーは、障害のある人もない人も若い人も年配の人も、どなたでも一緒に楽しめるスポーツです。当日は卓球バレーの指導者、水谷万記子さんにお越しいただきルールを教わりながら、子どもから高齢者まで楽しむことができました。



卓球バレー



10月12日(土)
大藤交流センター体育館にて



地域包括支援センターは
高齢者の相談窓口です

住所 磐田市見付 2510-4

電話 36-4865

FAX 36-4603

担当地区

城山中学校区
向陽中学校区

営業日・時間

月～金曜日(祝日除く)
8:30～17:15