

# 坂ノ市地域包括支援センターだより

令和6年 秋号

発行 坂ノ市地域包括支援センター

## 災害時の備えをしていますか？

相次ぐ自然災害、私たちの身の上にはいつおこるか分かりません。日頃から災害準備をし、災害が起きたときも、慌てず素早く、安全に非難ができるよう備えを考えてみましょう。

### 防犯対策 1：自宅内を安全な場所にする

- 不要なものは捨てておく
- 大きな家具は固定する
- 重いものは下に収納する
- 出入口や通路に物を置かない



### 防犯対策 2：非常時に困らないための準備

○非常時用の持ち出し品の準備

- ・ヘルメット ・懐中電灯 ・雨具 ・老眼鏡 ・常用薬 ・おくすり手帳
- ・飲用水、食料品 ・口腔ケアセット ・ティッシュ、ウエットティッシュ
- ・下着、衣類 ・マスク ・家族などの連絡先を記載したもの



- 避難場所の確認
- 避難方法の確認



### 防犯対策 3：備蓄品を用意する

○ローリングストック方法の活用

ローリングストックとは、普段から使うものを多めに購入し、賞味期限が近くなったものから食べ、食べたら買い足す方法です。



#### 用意しておくべき物

- ・カセットコンロ
- ・ガスボンベ
- ・常備薬
- ・懐中電灯

例えば・・・

- ・飲料水（水 お茶）
- ・レトルト食品（おかゆ カレー）
- ・インスタント食品（カップ麺 スープ）
- ・お菓子（クッキー 果物缶 飴）

## 高齢者世帯が日頃からやっておきたいこと

### 地域の防災訓練に参加する

防災訓練に参加することで、防災の知識が身につくだけでなく、いざという時に適切な行動がとれ、地域の人と顔見知りになる事で知り合いを増やし災害時に孤立しにくくなります。

### 近所や地域の人との交流

近所や地域の人との交流をしておくことで、災害時に気にかけてもらえることで避難時の誘導やサポート支援が受けやすくなり、困ったこと等も相談しやすい関係性が築けます。

# こんにちは

## 坂ノ市地域包括支援センターです

晩秋の候、皆さまいかがお過ごしでしょうか。坂ノ市地域包括支援センターでは、3校区（坂ノ市・小佐井・丹生）にお住いの高齢者の皆さんの介護予防・健康・介護・福祉・医療などの相談をお受けするため、大分市から委託を受けた相談支援センターとなります。**身近な相談窓口**としてご活用下さい。

### “み～んなのまちの保健室”



薬剤師



訪問看護師



管理栄養士



理学療法士



ケアマネジャー



社会福祉士



保健師

#### 【今後の活動予定】

令和6年10月9日（水）15時から坂ノ市地域包括支援センターにて「コミュニティカフェ」を開催します。地域交流を図る場として、多世代交流を目的にイベントを企画していきたいと思っています。今後、毎月第2水曜日開催予定。ご期待ください。

### ○大分市パワーアップ教室のご案内

最近「体力が落ちてきた」「足腰が弱り転ぶようになった」等、お困りではありませんか？

パワーアップ教室は、運動・栄養・口腔の専門職が行う短期集中型の教室です。

教室で運動する習慣をつけ、元気に生活していきましょう！

対象者：坂ノ市地区にお住まいの65歳以上の方で、「基本チェックリスト」に該当する方  
介護保険で要支援1・2の認定を受けている方（通所サービスを利用していない場合）

開催日時：毎週木曜日 9時30分～11時30分（原則3ヶ月間のみです）

場所：佐賀関公民館（ご自宅へ送迎があります）

料金：500円/月

お問い合わせは、坂ノ市地域包括支援センター Tel. 592-6686 まで

