

熊野おとしより相談センターだより

担当地区板橋2丁目（18-21,54,55番）大山金井町、熊野町、中丸町
大山東町（1-16,18,26-27,29番）南町、幸町（1-6番）

9月1日は防災の日。8/30～9/5は防災週間です。

日本は台風被害や地震などの自然被害も多く、いつどんな災害に見舞われるかもしれません。

災害の備えについて、振り返ってみませんか？



●非常用持ち出し袋（参考）

水（1日3L×3日分）・非常食（3日分程度）・寒さを防ぐもの・懐中電灯・ラジオ・電池・タオル・下着・医薬品（絆創膏・持病の薬）・飲んでいるお薬がわかるもの・ポリ袋・ライター・ティッシュ・軍手・着替え・現金・家族の連絡先のメモ

＝使用期限・賞味期限をチェック！＝

懐中電灯やラジオなどの動作確認、電池なども確かめましょう。

<あると便利>

卓上コンロと予備ボンベ・紙の下着・携帯トイレ・ラップ・充電用予備用バッテリー（手回式ラジオは、携帯充電用としても有効）・水を使わない衛生用品（水のいらないシャンプー・体を拭くボディシートなど）



●避難場所や避難ルートを確認しておきましょう。

●家族との連絡方法を決めておきましょう。



<災害用伝言ダイヤル 171>

災害の発生により電話がつながりにくい状態になった時に提供される声の伝言板です。毎月1日と15日、防災週間などの体験利用日にお試しで利用することができます。

<板橋区高齢者世帯等家具転倒防止器具 取付費用助成>

板橋区では、65歳以上の高齢者のみの世帯等に対し地震災害の備えとして、寝室・居室等の家具に転倒防止器具（L字型金具等）を取り付けるための費用を助成します。くわしくはおとしより相談センターまでお問い合わせください



9月は「世界アルツハイマー月間」です。

9月25日(月) 10:30~16:00 熊野地域センター第一第二レクホー

ルにて「もの忘れ知恵袋」を開催します。



今のうちからもの忘れを防ぎたいと思っている人、最近ちょっと心配になってきたなという人、実際に介護している人、そんな高齢者を支えている介護事業所のみなさまに向け、「もの忘れと福祉用具」をテーマに展示を行います。



地域を元気にしてくれるサロンを紹介します！

「サロン健康長寿」

毎週水曜日 10:00~12:00 会場：中丸集会所 2F

「サロン健康長寿」は毎週金曜日に行われている「サロン目指せ100歳」の参加人数が増えたため、この団体から派生する形で始めました。

「サロン ゆる歩き(ハイキング)」のメンバーが、月3回程程度のペースでハイキングを企画するので、「ハイキングを楽しむためには健康作り！」という流れで、筋トレ・脳トレ・お口の体操をしています。

「健康で長生きするように」という願いを込めてがんばっています！

ご興味のある方は直接会場までお越しください。



熊野おとしより相談センターからのお知らせ

フレンドリー 参加者・お手伝い **大募集**

認知症本人ミーティング「フレンドリー」は毎月第4水曜日の14時から15時で開催。認知症と診断を受けた方、若年性認知症の方、もの忘れが気になる方やそのご家族など参加しています。会への参加、お話の聞き役、受付のお手伝い等々大募集。ぜひ、ご連絡下さい。

出前講座

熊野おとしより相談センターでは、地域のサロンや高齢者の集まりに向けて、健康に関する事や、詐欺対策など、さまざまなお話をする「出前講座」を行っております。

お気軽にご相談ください♪

熊野おとしより相談センター(地域包括支援センター)

板橋区中丸町27-11 (中丸集会所併設)

電話：5926-6566

FAX：3973-3531

<http://www.foryou.or.jp>

「熊野地域包括支援センター」で検索してみてください

