

地域包括支援センター便り

日頃は幸王寿園地域包括支援センターの活動にご協力いただきありがとうございます。
 新年度がスタートし、幸王寿園地域包括支援センターも12年目となりました。
 今年度もますます地域の皆様の身近な存在になれるよう頑張りますので、
 どうぞよろしくお願いいたします。

近年、東日本大震災や台風による土砂災害、元旦には石川県能登半島地震など、多くの自然災害が発生し、各地に甚大な被害をもたらしています。
 災害はいつ起こるか分からないため、「**自分の身は自分で守る**」ことが大切です。
 病気などにより必要なものは人それぞれ異なるので、自分に合った防災グッズを準備しましょう！

災害時に最低限必要な防災グッズ

最低3日分の非常用食料・飲料水

飲料水は1人1日3リットル
 アルファ米・ビスケット・乾パン・
 レトルト食品・板チョコなど

携帯ラジオ

インターネットが使えない場合の情報収集に

懐中電灯

換えの電池もいくつか準備しておく

マルチツールナイフ

生活に必要な工具やナイフとして使用

救急用具

持病の薬・常備薬・お薬手帳

軍手

災害時に怪我や汚れを防ぐために必須

携帯トイレ

トイレットペーパーも忘れずにストック

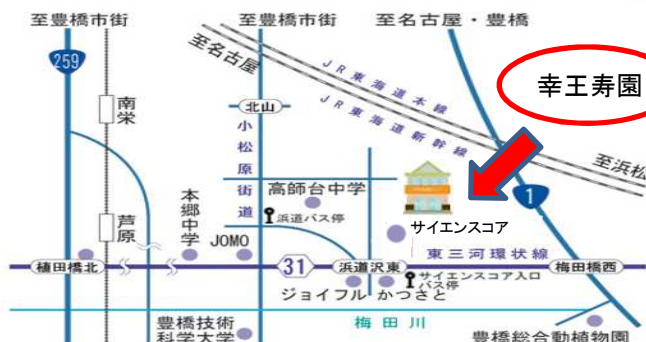
衣類・毛布など

衣類は圧縮袋でコンパクトに保管
 毛布やカイロなどの防寒アイテム

高齢者の方は上記以外にも・・・

- ①健康保険証や介護保険証のコピー
- ②緊急連絡先のメモ
- ③お薬手帳、服薬中の薬(3日分くらい)
- ④大人用紙おむつ
- ⑤介護食、とろみ剤、高カロリー食品
- ⑥必要に応じて準備しておくとう安心ですね！

幸王寿園 地域包括支援センター
 住所:441-8113
 豊橋市西幸町字浜池323番地
 ☎ 38-0300
 月～土曜日 8:30～17:30



幸校区の活動紹介

「すこやかクラブ」

幸校区の運動自主グループで、介護予防の運動等を自主的に行っています。幸校区市民館で毎週月曜日の午後から行っています。

10月には福祉用具の光田屋げんき館に、トルト(AIによる歩行分析)と福祉用具についての話をいただきました。



「認知症行方不明者捜索模擬訓練」

幸校区見守り会は、11月に幸校区を8会場にわけ訓練を行いました。平成29年から行い、捜索模擬訓練も今回で7回目となります。

今回は初めてGPSを用いた捜索活動や、行方不明者役が顔なじみの方にならないよう市内のグループホーム職員の方々にも協力していただき、毎年の訓練方法も変化しています。

今後もこの活動を継続し、地域全体で認知症の方を支えていきましょう。



「にこにこサロン」

まちの居場所として、若松公民館で、毎月第3火曜日の午前から行っています。

12月はクリスマス会を開催し、みんなでゲームやレクリエーションを行ったり、地域の方にマジックや演奏を披露していただきました。



上記以外にも今回ご紹介できなかった活動もあります☺
活動や教室等に興味のある方はぜひ包括までお問い合わせください！