



西部包括新聞

9月号

令和6年9月号
(第36号・隔月発行)
発行：塩竈市西部地区地域
包括支援センター
塩竈市清水沢1丁目12-2
電話：022(367)0414
FAX：022(349)9763

災害への備えはできていますか？

8月初めに南海トラフ地震臨時情報が初めて発表されました。いつまた大きな災害が起きるかわかりません。日頃の災害への備えをチェックリストで、確認してみたいはかがでしょうか？



☐ 非常持ち出し品の準備はできていますか？

- ☐ 持病薬・お薬手帳 ☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ ☐ 予備の電池 ☐ 非常食・水
☐ 各種保険証 ☐ 各種手帳（所持者） ☐ 預金通帳・印鑑
☐ 救急医薬品（ばんそうこう、風邪薬など） ☐ 感染対策グッズ（マスク、消毒薬、体温計など）



☐ 非常備蓄品は準備していますか？

- ☐ 食料品（缶詰、レトルト食品）最低3日分 ☐ 水（一日3リットル目安）最低3日分
☐ 燃料（卓上コンロや固形燃料など）
☐ その他（簡易トイレ、トイレットペーパー、ティッシュ、使い捨てカイロ、ラップ、マスク、食器類、予備のメガネなど）

- ☐ 寝室に倒れやすい家具はありませんか？
☐ 玄関に倒れて通路をふさぐような物はありませんか？
☐ 非常口など避難経路、避難場所は確認できていますか？
☐ 家族間で非常時の行動確認はできていますか？
☐ 緊急時、誰に連絡しますか？



※これは「備え」の一例です。ご自身のお体の状態や生活状況に合わせて準備しましょう。

西部包括 9月・10月の予定

《認知症サポーター養成講座》

受講希望の方は、ご希望の日程で調整いたしますので、西部包括支援センターまでご連絡ください。

《昔語りの会》

9月25日(水)14:00～15:30

「松島へお出かけ」

10月16日(水)14:00～15:00

「ハロウィン飾り作り」

※開催場所は西部包括支援センターです。



新職員紹介

7月から入職いたしました。

皆さんが、地域で安心して暮らせるお手伝いができるよう、一生懸命学ばせていただきたいと思います。

よろしくお願いいたします。



社会福祉士
佐藤 帆乃佳（ほのか）

保健師便り『夏を乗り切る”家トレ”特集』 保健師 船木迫由紀

暑い夏は、外での運動が難しい季節です。

しかし、運動しない期間が長いとフレイルリスクが高まります。

夏の間でも、運動を続けるためには家の中で行うトレーニング、**家トレ**がおすすめ！
テレビを見ながら...音楽を聴きながら...などの”ながら運動”ができるのも、家だからこそ。
運動を行うときは、水分補給も忘れずにしましょう。

開眼片脚立ち

体のバランス力や足の付け根のトレーニングです。

テーブルや
イスに手をついて、体を
安定させます。

反対の足から
離して
上げましょう

地面に着いている足に
しっかり体重をのせます。

関節の曲げ伸ばし

太ももの前側やすねの
トレーニングです。

持ち上げて膝を伸ばし、
一直線になるように
持ち上げます。

前かがみに
ならないよう
注意します。

反対の足は
床から離れない
ようにします。

みんなの福祉コーナー

～「カニを送る」と電話がおいほした～



突然電話があり「タラバガニのお得な詰め合わせを送ります」と言われ、断るタイミングを逃してしまいました。会社の名前を聞いていないし、電話番号もわからないので、届く前に断りたくても連絡できません。

強引な海産物の電話勧誘販売が多発しています。宅配で配達されてきた時に、係員に事情を伝え、送り元の会社名と住所・電話番号を控えたうえで受け取り拒否をすることができます。

そのあとで、業者にクーリング・オフ通知を出します。

このようなトラブルでは、支払ったお金を取り戻す事は困難な場合がほとんどなので、心当たりのない荷物が届いた場合は、受け取りを一旦保留にして、消費センター、地域包括支援センターにご相談ください。

社会福祉士 伊藤 信子

※バックナンバーをご希望の方は西部包括支援センターまでご連絡ください。