



まるごと 2 地区

令和 6 年 夏号

発行日

令和 6 年 8 月 1 日

過去の教訓を忘れず しっかり備えて 被害を防ぐ



防災

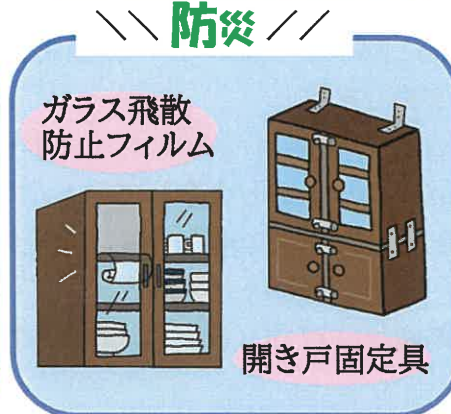
を 忘 災



しない

元日に能登半島地震が起こり、災害は忘れたころに起こります。

いつ起こるかわからない災害に対して、準備しておくで安心ですね！



いつ発生するか分からない大地震に備えるためには、「**震災時に自宅だけでけがをしない**」という意識を持って対策に取り組むことが大切です。自分の身は自分で守る「自助」の取り組みとして、家具転倒防止対策は欠かせません。住み慣れた自宅安心して生活をするためにも、今すぐ対策に取り組みましょう。



地域包括支援センターは高齢者等の総合相談窓口です。

気になること・心配事などございましたら下記連絡先までご連絡ください！！

塩竈市北部 2 地区地域包括支援センター

〒985-0085 塩竈市庚塚 304 番地 6

電話：022-362-1911 FAX：022-362-1912

※ご相談いただいた方の個人情報は固く守られます。

減災のための備え

自助

自分の事は自分で守る

- 自宅の危険度、安全度をチェック
- 避難所や非常持ち出し品の確認
→食料、飲料水、日用品の備蓄
- 家族間での防災会議
→災害時の安否確認の伝達手段の確認等



共助

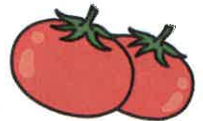
地域や隣近所の方がお互いに協力し合う

- 地域とのつながりを大切にする
- 防災訓練に参加
→地域の防災力向上
- 地域にいる方を知る



暑くなる
ので知っ
ておこう

夏野菜で夏をのりきりましょう！！



毎日暑い日が続き、夏本番です。冷たいドリンクばかり飲んでいませんか？

冷たいものを摂り過ぎると胃腸が冷え消化能力が弱ってしまい、食欲が落ち、体のだるさや疲労を起しやすくなります。

又、汗と一緒にミネラルが体外に出ると熱中症や夏バテの原因にもなります。

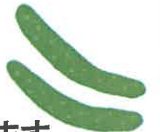
夏の健康対策には、夏野菜がおすすめです。

夏の代表的な野菜には、トマトやキュウリ、ナス、トウモロコシ、カボチャなどがあります。

それぞれ、水分やカリウム、ビタミンなどがたっぷり含まれているので夏にピッタリです。

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。

夏野菜に含まれる水分とカリウム、ビタミン等がたっぷり含まれている為、体を中から冷やしてくれたり体内活性酸素を除去し体の内側からさびにくいからだを作ってくれます。



< 地域お宝発見！！ >



今回はかなえがおか町内会主催の元気塾に参加させていただきました！！

「熱中症に気を付ける」ということ題材にクイズを出したり、資料に基づいて説明をさせていただきました。

熱心にメモを取っていた姿が印象的です
参加させていただきありがとうございました！

梅雨も明けて今年も残暑が続くことが予想されます。

皆さんも熱中症に気を付けましょう！

