



浦戸地区 地域包括支援センターニュース



厳しい寒さが続いています。自宅の環境を見直し安全に冬を乗り越えましょう！
本年も皆さんの健康と介護予防に役立つ様々な情報をお伝えしていきます。

冬の健康・安全は快適な生活環境から！

① 冬の室温は18°C以上に保ちましょう。



- ・カーテンを開けて日光を部屋に採り入れる
- ・日が落ちたらカーテンを閉めて部屋に熱を閉じ込める



- ・ドアや窓の周りのすき間風を塞ぐ



- ・浴室・脱衣室・寝室を暖める
- ・暖房のスイッチを早めに入れる

② 湿度は40~60%を目安に

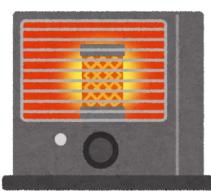
低温・暖房の使用により乾燥しやすい状態です。加湿器・洗濯の室内干し等活用し湿度を保つよう心がけましょう。

③ 暖房機器の取り扱いに注意！

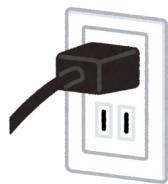
空気の乾燥により火災が発生しやすい状態です。また火災による死者は7割超が高齢者です。自宅の環境を見直して安全に暖房機器を使用しましょう。



- ・寝たばこは絶対にしない
- ・火種を落とさないよう
- ・安全な場所で喫煙する



- ・周囲に燃えやすいものを置かない
- ・外出時、就寝時は必ず消す
- ・給油は必ず消してから行う



- ・使っていないプラグは抜いておく
- ・プラグ、コンセントは定期的に掃除する
- ・家具などの下敷き、折れ曲がりに注意

閉じこもりがちな冬こそ出かけませんか？

桂島・石浜いきいきクラブ

寒くても皆で集まって笑えばあつたまる！地域おこし協力隊礼奈さんによるみんな食堂も同日開催し、運動して、おいしく食べて、楽しくおしゃべりしています。

お気軽にご参加ください！！（みんな食堂は500円です）



今後の開催（予定）

1月26日（月）・2月16日（月）・3月30日（月） 10時～

開 催 場 所

桂島ステイステーション



人生をより豊かに自分らしく過ごすために

「人生会議」知っていますか？

「もしものとき」のことを考えてみたことはありますか？

「今はまだ元気だから、考えたことはない」という方は多いのではないでしょうか。

いつでも、誰でも、大きな病気やケガなどで、突然、自分の意思を伝えられなくなる可能性があります。

「人生会議」とは、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、また、あなたの信頼する人たちと話し合うことを言います。

あなた自身が安心できるだけでなく、あなたの代わりに医療の選択をする人の心配や不安を和らげることができます。最初は世間話からでも構いません。これからどう生きていきたいか話してみませんか？



波の音を聴きながらのんびり過ごすのが好き。



新しくなった
エンディング
ノートも
ご活用ください！

掲載してほしい情報などがありましたら、お気軽に地域包括支援センターまでご連絡ください。



発 行 浦戸地区地域包括支援センター

塩竈市浦戸野々島字河岸50（浦戸諸島開発総合センター内）

電話番号：022（361）2931 ファクス：022（361）2932