

西包括だより

平成30年秋号

最近、台風の被害や地震など、今までにない程の自然災害が起きています。日頃から災害に備えて準備しておくことで、被害を最小限にすることができます。



○家の中の点検

家具や家電が倒れないように固定しましょう。重いものを下の方に収納し、倒れにくくする工夫をしましょう。また、いざという時に逃げ場となる安全な空間を確保するために、通路や出入口には物を置かないようにします。窓ガラスには、飛散防止フィルムを貼りましょう。

○備蓄品や非常用持ち出し品の準備

普段から懐中電灯や足のケガを防ぐための履物を手の届く場所に置いておきましょう。また、万が一、ライフラインが止まった場合のために「備蓄品」と「非常用持ち出し品」を事前に準備しておきましょう。



○地域の方との交流・支え合い

大規模な災害が発生した時に迅速に対応するためには、地域の支え合いや助け合いが必要です。そのため、日頃から地域の人たちとコミュニケーションを図りましょう。また、防災訓練に参加しておくことも大切です。住吉区では、区内全域において災害時に自力で避難することが難しい人（災害時要援護者）への支援の取り組みとして、災害時要援護者支援台帳への登録を勧めています。災害時の避難に不安を感じる方は、災害時要援護者支援台帳に登録してください（この取り組みはご近所の助け合いを基本としており、災害時の安全を絶対に保障するものではありません）。

問い合わせ先は、住吉区地域見守り相談室（TEL06-4703-5806）または、住吉区役所地域課（TEL06-6694-9734）まで。

★ナースからのひとこと健康メモ★

「栄養バランスを考えた食事を摂取しましょう」

生涯にわたって健康で充実した生活を送るためには、

健全な食生活を行うことが大切です。

一人ひとりが栄養バランスに気を付けた食事をとる必要があります。

毎食「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べる食習慣を身につけましょう。

主食：ごはん・パン・めんなど

主菜：肉・魚・卵・大豆製品など

副菜：野菜・いも・キノコ・海藻など

果物・牛乳・乳製品も
忘れずに！



「聞いて歌って発散しよう 音楽療法」

を開催しました！



8月24日に、「平成30年度大阪市家族介護支援事業」の一環として、「聞いて歌って発散しよう 音楽療法」を行いました。台風20号が近づいておりましたが、無事に通り過ぎ、当日は、晴天・・・とはなりませんでしたが、気温も穏やかで心地よい風が吹く中、無事に終わることができました。

講師として、堺市で活躍されている「音楽デュオ葉月」の北野先生と藤田先生にお越しいただきました。季節が夏なので、夏を感じられる歌や「365歩のマーチ」の演奏に合わせて、皆さんと一緒に、椅子に座って身体のストレッチをしたり、「幸せなら手をたたこう」の演奏に合わせて、皆さんとベルを奏でました。「ゲゲゲの鬼太郎」の演奏が始まった際の「ぼわわわ〜ん」という何とも不思議な楽器の音に皆さん釘づけでした！

講師の先生方が言われていた、「歌という宝物を皆さんはお持ちです。ごく当たり前のように思われるかもしれませんが、これはすごいことです！」との言葉が印象に残りました。

そして、ご来場いただいた皆様のとびっきりの笑顔やリラックスされている様子などが見られたことが企画側として、とっても嬉しかったです。ご来場いただき、本当にありがとうございました！（*^^*）



心配事や悩み事を一人で抱えていませんか？お気軽にお電話ください。

高齢者の総合相談窓口 住吉区西地域包括支援センター

TEL 06-6674-0800

FAX 06-6674-0801