

シリーズ
防災安全
No.29

備蓄品について

広報3月号では、備蓄食料について紹介しましたが、他にも家庭で用意しておくの良い物があります。

○燃料を用意する

卓上コンロ・固形燃料・予備のガスボンベなど



○日用品を用意する

毛布、寝袋、洗面用具、ポリタ

ンク、やかん、なべ、トイレトーパー、使い捨てカイロ、工具（のこぎり、バール、スコップ）、シャンプー（水のいらぬもの）、ブルーシート、キッチン用ラップ（止血、汚れた皿にかぶせて使う）など。

他にも家族構成によって必要なものが変わってきます。総務省 消防庁ホームページにある「防災マニュアル」内の「防災お役立ちツール」に備蓄食料や備蓄品のリストがありますので参考にしてください。

総務省消防庁防災マニュアル URL:http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/index.html

上記の品は災害復旧までの数日間必要なものです。被害を受けにくく、災害時に取り出しやすい場所にまとめておき、日頃から非常食だけでなく備蓄品の確認もしておきましょう！

～ みつけよう ぼくとわたしにできる自助 ～

シリーズ
包括支援
No.29

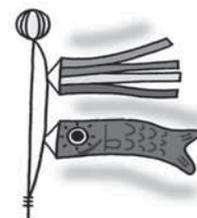


こんにちは 八百津町 地域包括支援センターです



～認知症介護者家族会をご存じですか～

第一次ベビーブームで生まれた「団塊の世代」が65歳以上に達し、県内65歳以上の人口が25%を超えました。八百津町はさらに高い33.7%という数字です。高齢化にともない、地域包括支援センターでも年々認知症の方を介護しているご家族からの相談が増えています。認知症という病気は見た目では分かりにくいので周りの理解が得られない事や、家族がこの病気を十分理解できない事で悩まれるようです。八百津町では認知症介護者家族の会を定期的に行き介護者同士の交流の場をもっています。参加者で悩みを共有したり勉強会をすることでリフレッシュができています。5月は講師を招き認知症の勉強会をおこないます。興味のある方はお気軽にお問い合せください。



<5月 お元気サロンの予定> (申し込みが必要です)

- ・15日(水)お元気サロン福地 9時30分から11時30分まで 場所:福地第四公民館
- ・23日(木)お元気サロン八百津 9時30分から11時30分まで 場所:福祉センター

<5月 こころの相談の予定> (予約が必要です)

- ・20日(月)高齢者のための「こころの相談」 午後から 個別に対応し秘密は厳守します。

<5月 認知症介護者家族会> (申し込みが必要です)

- ・20日(月)午後1時30分から 場所:福祉センター (事前にお問い合せください)

認知症予防には3つの「あ」を大切に！ ～あかるく あたまを使って あきらめない～

明るく笑顔でいる人の脳血流は増えています。頭を使うことはこれもまんべんなく脳のいろいろな分野を活性化させます。脳細胞は一度死滅したら復活はしませんが、細胞同士のネットワークは増やすことができます。できることをコツコツと新しいことにもチャレンジしたいこの春です。鈴木(管理者・保健師)

お問い合わせ 八百津町地域包括支援センター ☎ 43-3267 または 43-2111 (内線 2566・2567)