

東包括だより

地域包括支援センターは65歳以上の『なんでも相談所』です。高齢になると、ご自身やご家族のことで悩みや不安がでてくるかもしれません。「どこに聞いたらいいんやろ?」と思った時には、お気軽にご相談ください。年齢を重ねても自分らしく、住み慣れた地域で暮らし続けるための方法を、福祉や医療の専門職と一緒に考えます。

認知症サポーター養成講座を開催しました

12月9日(火)、光の街コミュニティセンターにて、集いの広場・光の街おひさま参加者9名を対象に「認知症サポーター養成講座」を開催しました。認知症の基礎知識や接し方について学び、参加者からは「参考になった」「相手の気持ちを考えることができた」との声が聞かれ、認知症への理解を深める機会となりました。



介護予防講座を開催しました

12月12日(金)、黒瀬公民館にて黒瀬町老人会36名を対象に「認知症予防講座」を開催しました。講座のほか、体操や寸劇を通して、楽しみながら認知症予防について学び、参加者からは「体操もできて楽しかった」「予防のポイントがよくわかった」との感想が寄せられました。



命を守る日常の工夫

～暮らしを守るための防災対策～

今年東日本大震災から15年目を迎えます。

昨年7月30日(水)には、伊勢市を含む太平洋沿岸地域で津波警報・注意報が発表されました。災害はいつ起こるかわかりません。

春の過ごしやすいこの時期に、わが家の防災を確認してみませんか。



2 自宅内の安全対策

通路や出入り口は広く空け、物は置かないようにしましょう。重い物や割れ物は低い場所に置き、火の元も日ごろから確認しておくことで安心です。

3 避難場所と移動時間の事前確認

自宅から避難所までの道や所要時間を事前に確認しておくことが大切です。災害の状況により別の地域で生活する場合も予想されます。



4 地域で支え合う

避難がひとりでは難しい高齢者や障がいのある方を支えるため、地域には見守りや支援の仕組みがあります。「どこへ、だれと、どのように避難するか」を家族や支援者とあらかじめ共有しておくことで、いざという時の助けにつながります。



毎日の小さな備えと、地域の助け合いがいざというときの安全につながります。少しずつできることを取り入れて、ご自身やご家族の暮らしを守っていきましょう。



1 備蓄品を用意

災害で電気・水道・ガスが止まる可能性があります。少なくとも3日分の備蓄があると安心です。

- 食品:レトルトごはん・缶詰・クラッカー等
- 飲料:水・お茶・野菜ジュース等
- その他:介護食・常備薬・予備電池・携帯ラジオ・懐中電灯 ほか



伊勢市東地域包括支援センター 〒519-0609 伊勢市二見町茶屋456-2

担当地域:黒瀬町/通町/一色町/田尻町/二見町

TEL 0596-44-1165

FAX 0596-43-4427

メール▶ise-higasi-houkatu@mie.email.ne.jp 開設時間▶8:30~17:15 休業日▶土・日・祝日・年末年始