回覧

地域包括支援センターだより

令和８年度【第３号】
令和８年１１日２０日





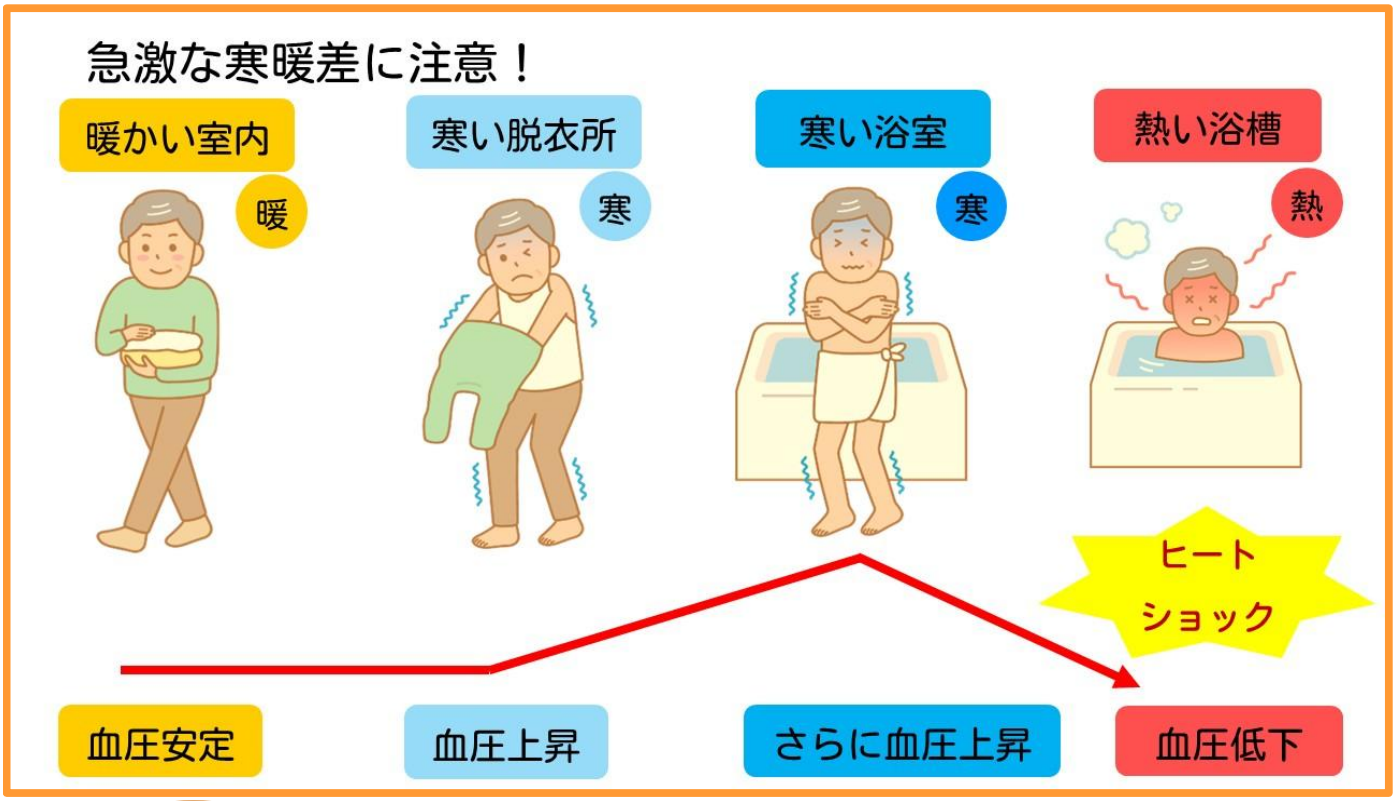
１１月１０日、しんとぴあで介護技術の講座や福祉用具の展示・体験会を開催しました。参加者の皆さんは、実際に見て、触れて、体験しながら介護や福祉用具について学びました。１１月１１日の「介護の日」に合わせ、介護への理解を深めていただく機会となりました。

介護は誰にとっても身近なものです。「介護の日」を機会に、ご自身やご家族の将来について考えてみましょう。

冬の入浴は注意

ヒートショックに気を付けましょう

ヒートショックとは、急な温度差によって血圧が大きく変化し、体に負担がかかることです。失神や転倒、心筋梗塞、脳卒中などを引き起こすおそれがあります。
特に冬の入浴時は注意が必要です。



家庭でできる
予防ポイント



・脱衣室、浴室を暖めておく（温度差をなくす）
（暖房器具・浴室暖房の活用）



・お湯は４１℃以下に設定
・暖まりすぎは危険。入浴は短時間で（10分以内が目安）
・浴槽につかる前に、かけ湯をして体を慣らす
・飲酒後、体調不良時の入浴は控える
・入浴前に家族へ声かけをする



うら面

もしもに備えて

いつもの暮らしに防災を



災害はいつ起こるかわかりません。
日頃から備えをしておきましょう。



日頃からの備えを　非常用持ち出し袋を準備しましょう

災害が起きたとき、すぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめておきましょう。

主なものの例

- 飲料水
- 食料（缶詰・レトルト食品・栄養補助食品など）
- 常備薬・お薬手帳
- 懐中電灯・電池
- モバイルバッテリー



薬や処方箋のコピー、補聴器の予備電池など
自分に必要なものも忘れずに

いざという時のために　家族等と話し合っておきましょう

災害が起きたとき、すぐに連絡が取れないことも。
事前に家族や親しい人と話し合っておきましょう。

- 避難時の連絡手段や、落ち合う場所を決めておく
- 持病や薬の情報を共有
- ご家族の緊急連絡先や、一緒に避難する方を決めておく



避難情報の目安

警戒レベル３
高齢者等避難
(高齢者などは避難)

警戒レベル４
避難指示
(危険な場所にいる人は全員避難)

自宅の安全を確認　家の中の安全を確保しましょう



- 家具の固定
- 非常口の確保
- 火の元(コンロ・ストーブなど)の確認
- 台風に備えて、雨戸やシャッターを閉める

ハザードマップで、自宅周辺の危険個所や 避難場所・避難経路の確認を

災害時気をつけたいこと　早めの行動で身を守りましょう

- 情報をこまめに確認する
- 地域の避難情報に注意する
- 危険な場所に近づかない
- 避難が必要な場合は、早めに避難する



正しい情報を知ることが、
身を守ることにつながります

備えは今から、できることから

いつもの暮らしの中に
防災の意識を取り入れて、
安心して過ごせる毎日をつくりましょう



高齢者の生活相談、通いの場、権利擁護などの相談窓口
〒370-3503　榛東村新井793-2
榛東村地域包括支援センター（包括）　☎0279-25-8441
平日　8：30から17：15まで（土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く）
＊夜間・休日・緊急（虐待など）の場合、宿日直が応対し包括へつなぎます