

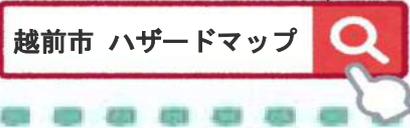


【9月1日は防災の日】防災の日にやるべき対策と心構え

◎日本では、毎年9月1日に「防災の日」が設けられており、
 防災の日を含む1週間(8月30日～9月5日)は「防災週間」としています。

災害が起こった時、自分がどこの避難所に行けば良いのか知っていますか？

いざという時、頭が混乱して冷静な判断が難しくなる状況も考えられます。
 平常時に越前市が発行しているハザードマップと避難所をしっかりと確認し、備えましょう。
 ハザードマップや避難所情報は越前市のホームページで確認する事ができます。



こんなことで困っていませんか？



- ・物忘れや寝たきりになるのを予防したいな
- ・自分や家族に介護保険の使い方を教えてほしい
- ・ご近所さんの最近の様子が心配だな

あなたのまちの
 地域包括支援センターをご利用ください

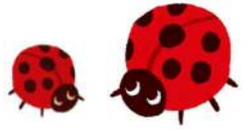
高齢者の相談窓口として、ご本人や介護者の様々な悩み事や介護に関する相談をお受けするほか、福祉サービスの紹介などを行っています。ご相談は電話・来所・訪問にてお受けしています。相談は無料、秘密は厳守します。

名称 (所在場所)	担当地区	電話番号 (24時間対応)
越前市社会福祉協議会 地域包括支援センター (矢船町8-12-1)	北新庄地区・北日野地区 味真野地区	0778-22-6111
しくら 地域包括支援センター (妙法寺町413)	南地区・坂口地区 王子保地区	0778-29-1188
あいの樹 地域包括支援センター (中央2丁目9-40)	西地区・神山地区 白山地区	0778-42-5725
地域包括支援センター いまだて (杉尾町1-24-1)	栗田部地区・岡本地区 南中山地区・服間地区	0778-43-1888
地域包括支援センター 和上苑 (瓜生町33-12-2)	東地区・国高地区	0778-23-5255
地域包括支援センター 丹南きらめき (家久町49)	吉野地区・大虫地区	0778-22-7776



知っていますか？

「オーラルフレイル」



オーラルフレイルとは、くち☺に関する問題を放置することで、

- くちのまわりの筋肉量が低下して、動かしにくくなる。
- 食べるちからや飲みこむちから、話すちからが低下する。
- 容姿が変わったり、表情がなくなったりしてしまう。

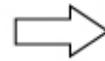
などの状態になり、さらには心身の機能の低下を引き起こすことを言います。ひとりでも簡単にいつでもできる予防法として、早口言葉が効果的ですので、

- パパ パンダ、ママ パンダ、ジジ パンダ、ババ パンダ、コ パンダ

かわいいパンダ🐼家族を想像しながら、大きく口を開けて挑戦してみてください♪

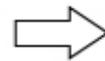
歴史問題 ~次のお城がある都道府県は、どこでしょう~

①福山城、鯉城、宮尾城



.....

②徳山城、岩国城、萩城



.....

③水戸城、小田城



.....

④高松城、丸亀城、天霧城



.....

出張相談 ~結いの里~

場所：あいぱーく今立（粟田部町9-1-9）

日時：9月11日（水）13:30~15:30

10月9日（水）13:30~15:30

場所：林石油店（野岡町21-1-8）

日時：9月10日（火）10:30~12:00

10月10日（木）10:30~12:00

結いの里カフェ

場所：地域包括支援センターいまだて
（杉尾町1-24-1）

日時：9月20日（金）13:30~15:00

10月18日（金）13:30~15:00

「あ(歩く)し(しゃべる)た(食べる)」をテーマに、さまざまなレクレーションやミニ講座などを行います

お問い合わせ：地域包括支援センターいまだて（☎ 43-1888）