



【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。

越前市 ハザードマップ



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。

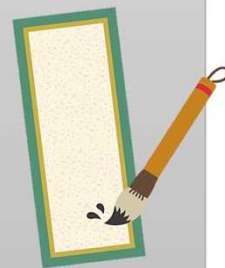
名称 (所在場所)	担当地区	電話番号 (24時間対応)
越前市社会福祉協議会 地域包括支援センター (矢船町8-12-1)	北新庄地区・北日野地区 味真野地区	0778-22-6111
しくら 地域包括支援センター (妙法寺町413)	南地区・坂口地区 王子保地区	0778-29-1188
あいの樹 地域包括支援センター (中央2丁目9-40)	西地区・神山地区 白山地区	0778-42-5725
地域包括支援センター いまだて (杉尾町1-24-1)	栗田部地区・岡本地区 南中山地区・服間地区	0778-43-1888
地域包括支援センター 和上苑 (瓜生町33-12-2)	東地区・国高地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

10月10日は転倒予防の日です。

こけかけた 床見たけれど 何もなし

あがらない 年金こづかい つまさきが

離さない 昔は君で 今は杖



(転倒予防川柳 過去の受賞作品より引用)

介護が必要になるきっかけの一つに「転倒による骨折」があります。たった一度の転倒で寝たきりになってしまうこともあります。転倒予防には運動とバランスのとれた食事が大切です。



筋肉のもととなる食事

筋肉はたんぱく質から作られます。たんぱく質が多く含まれる食品をとりましょう。

〈たんぱく質〉

肉、魚、牛乳、卵、大豆製品



骨を強くする食事

カルシウムやビタミンDなど骨を作るのに大事な栄養素を積極的にとりましょう。カルシウムとビタミンDを同時に摂取することでカルシウムの吸収率がよくなります。

〈カルシウム〉

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など

〈ビタミンD〉

サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ、シイタケ、キクラゲ、卵など

下肢筋力測定会

一度チェックしてみませんか？

立ち上がりやバランス、歩行をみる簡単な測定でフレイル状態の程度が測定できます。介護予防のために、まずご自身の体を知ってみましょう！

【対象】 越前市民

【参加費】 無料

※混み具合により少々お待ちいただく時間があります

日程	時間	会場
9月26日(木)	10時～12時	ホームセンターみつわ Mカフェ
10月10日(木)	10時15分～11時30分	シピィ2階

お問い合わせ先 しくら地域包括支援センター ☎ 0778-29-1188