

地域包括支援センター

高齢者 支援だより



令和6年度 第3号
発行者：越前市
地域包括支援センター

【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

高齢者が健康を守るためのポイント

① 運動



毎日少しずつでも
体を動かす

- ラジオ体操やストレッチなど、家で気軽にできる運動を取り入れる
- 近所を散歩する



② 食事

しっかり食事をとる



- 毎日3食食べる
- よくかんで食べる
- 野菜や、肉・魚・大豆製品などのたんぱく質も取り入れてバランスよく食べる



③ 口の清潔

口の中の清潔を保つ

- 毎食後や寝る前には歯磨きをする（最低2回）
- 鏡を見ながら丁寧に、入れ歯は外して洗う



虫歯や歯周病の予防だけでなく、
感染症予防や誤嚥性肺炎の予防にも有効！

④ 人との交流

人とのつながりを保つ



毎日家族以外の誰かと話すことで、
認知機能低下の予防につながる！

脳トレ・クイズ??

右の絵はある言葉を
あらわしています。
なんでしょう？

①



ヒント

「ひ」が回っている

②



ヒント

具は何がいい？