

鈴鹿中部地域包括支援センターだより

例年になく酷暑が続いておりますので、体調管理には十分お気を付け下さい！
こまめな水分+塩分補給を常に心がけるようにしましょう！！



■ □ ■ 認知機能チェックしてみませんか？ ■ □ ■

日 時 平成 30 年 9 月 5 日 (水) 9 : 15 ~ 11 : 45

場 所 玉垣地区市民センター (鈴鹿市北玉垣町 980)

対 象 先着 10 名(要予約)、市内在住で 40 歳以上、今年度初めて受けられる方

申込先 中部認知症初期集中支援チーム TEL : 059-367-7770

内 容 10 分程度の対話式のテスト

※認知症の判定をする検査ではありません。

無 料

認知機能とは、理解・判断・論理などの知的機能を指し、簡単な検査でチェックすることができます。
元気なうちから、認知機能を維持して、認知症を予防しましょう！

■ □ ■ すぐろく作品展 2018 のお知らせ ■ □ ■

鈴鹿市在住の高齢者の皆様を対象に、絵画、手芸品、工芸品、書道など、

日頃のいきいき活動の成果を社会福祉センター1階ロビーに展示します！

今年度もたくさんの作品をお待ちしております！

◆募集期間 平成 30 年 11 月 1 日 (木) ~ 11 月 8 日 (木)

◆展示期間 平成 30 年 11 月 9 日 (金) ~ 11 月 27 日 (火)



おいしい経口補水液の作り方

水 : 1L



塩 : 3g



砂糖 : 40g



レモン or
はちみつ



自分で行う 災害への備え

今年は台風の発生数が例年より多く、被害も甚大です。警報などの防災気象情報を利用し、被害を未然に防ぐこと、又は軽減することが可能です。テレビやインターネットなどの気象情報に十分注意して下さい。自分の身は自分で守るために、今できることを改めて確認してみましょう！！

1 家の外の備え

- 窓や雨戸はしっかりと鍵をかけ、必要に応じて補強する。
- 側溝や排水口は掃除して水はけを良くしておく。
- 風で飛ばされそうな物は飛ばないように固定し、家の中へ格納する。

2 家の中の備え

- 非常用品の確認 ※下記のチェックリスト参照
- 断水に備えて飲料水を確保するほか、浴槽に水を張り、生活用水を確保する。
- 飛散防止フィルムを窓ガラスに貼る、飛来物に備えてカーテンを閉めておく。

3 避難場所の確認など

- 学校や公民館など、避難場所として指定されている場所への避難経路を確認する。
- 普段から家族で避難場所や連絡方法などを話し合っておく。
- 避難するときは、持ち物を最小限にして、両手が使えるようにしておく。

食料品等

- 飲料水
- 乾パンやクラッカー
- レトルト食品、缶詰

日用品

- ナイフ、缶切り
- 鍋や水筒
- 懐中電灯
- ラジオ
- 電池
- ロープ
- マッチやライター
- 使い捨てカイロ
- ティッシュ
- 筆記用具
- ゴミ袋

非常用袋

用意してありますか？

医薬品等

- 救急医薬品
- 常備薬
- マスク
- 紙おむつ
- 生理用品
- 貴重品・お金**
- 現金(小銭も)
- 預金通帳
- 印鑑
- 健康保険証
- 身分証明書

衣服

- 下着
- タオル
- 寝袋
- 雨具
- 軍手
- 靴
- その他**
- 防災頭巾やヘルメット
- 予備の眼鏡など
- 地図