

災害発生！その時どうする？

地域で備え、地域で見守る地域の力。

第1回 地域ケア会議「考えよう！地域の防災、自助・共助・公助」より



- ◇ 6月28日、成瀬会館にて地域ケア会議を開催いたしました。今回は上記テーマにて、町田市役所防災安全課総務係計画担当係長の加藤様より町田市地域防災計画の概略を解説していただきながら、自治会・町内会、民生委員、あんしん協力員等、それぞれの立場から取り組みの現状や、意見を出し合いました。自助、共助、公助をどう考えればいいのか。特に共助については、各町内会・自治会の自主防災活動や要援護者の支援の問題など、地域のネットワーク作りに直結する問題として、活発な討議を展開することが出来ました。
- ◇ お忙しい中、40名を超える方々に多数ご参加いただきまして、誠にありがとうございました！

認知症予防プログラム～高ヶ坂高瀬地区にて開催～ 脳を強くする！ウォーキング講座！！



- ◇ 毎年恒例の認知症発症遅延プログラム。今年度は高ヶ坂高瀬地区にて開催中です。6月にはイベントを実施。当日は、すっきり快晴！最高のウォーキング日和となりまして、せりがや公園までのさわやかな道りを楽しみました。講座後の自主化に向けて、レッツゴー！
- ◇ 講座を支援していただいている介護予防サポーターの皆さま、毎回本当にありがとうございます。



イベント情報

今後開催を予定しているおもなイベントです！

ご当地ミーティング(成瀬町内会・あけみ会)

7月 7日(日) 10:00~11:30

- ・地域の皆さまと膝を突き合わせて語り合います。



ケアラース+α 家族介護者教室&交流会

7月 17日(水) 11:00~14:00 ケアセンター成瀬 1F 会議室にて。

- ・介護で奮闘しているご家族様、ぜひご参加ください。
- ・みんなで苦勞を語り合い、抱え込まない介護を心がけましょう。



2次予防事業 フォローアップ講座

7月 12日(金) 10:00~12:00 ケアセンター成瀬会議室にて。

- ・2次予防の教室を終了された方対象の講座です。
- ・運動指導と交流会で介護予防に取り組みましょう。



もの忘れ相談会

医師相談……7月22日(月) 8月26日(月)13:00~15:00

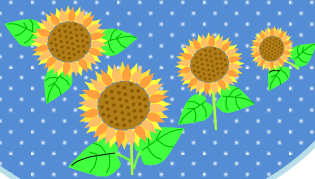
心理士相談……7月 1日(月) 8月 5日(月)10:30~12:30

- ・ご自宅か南第3高齢者支援センターにて開催。



健康コラム

「気をつけたい夏の病気」



・7月になりこれから夏本番になります。体力が弱い子ども、高齢者にとって夏の暑さなどは要注意です。脱水や熱中症などは皆さんご存知のことでしょう。これ以外に夏に多く発症するのが脳梗塞です。脳梗塞は寒い冬に多いと思われる方もいるかもしれませんが。脳卒中は、脳梗塞の他に脳出血やくも膜下出血がありますが、半分以上は脳梗塞です。寒い冬は、血管が収縮して血圧が上昇し、血管が破れやすくなり脳出血などを引き起こします。逆に暑い夏は水分が不足して血液が濃くなり、熱を発散するため血管が拡張して血圧が下がります。そして血管が詰まりやすくなります。冬でも脳梗塞を発症しますが、夏は特に脱水が引き金になることに注意が必要です。(さ)

開催等の詳しいお問い合わせは、町田市 南第3高齢者支援センターへ。

〒194-0043 東京都町田市成瀬台 3-24-1

電話 042-720-3801