

地域包括支援センターだより

第111号 令和7年6月1日発行

大垣市 地域包括だより

検索

知っておくと安心！

災害時のお助けグッズとは？

災害はいつ起こるか分かりません。実は、ご家庭にある身近なものが災害時の「お助けグッズ」として活用できることをご存知ですか？ちょっとした工夫で災害時を少しでも過ごしやすくするヒントをご紹介します。いざという時のために、ぜひ知っておいてくださいね！

ラップ(ラップフィルム)

食器にラップフィルムをかぶせて使用すると、食器が汚れず洗う水を節約できます。

マスク

家屋の倒壊などによる粉じん対策や、多くの人が集まる避難所での感染症対策に。

ビニール袋

物を入れるほかにも、水を入れて運んだり、三角巾や感染防止用手袋の代わりにもなるなど、色々な使い方がありません。体に巻きつけるなどして防寒にも。

ウェットティッシュ

断水時の手拭きや体を拭くのに役立ちます。

備えあれば憂いなし！

アルコールジェル

断水時などに、手指や身の回りの物を除菌するのに便利です。ある程度汚れを払い落としてから使用しましょう。

乾電池

懐中電灯やラジオの電源に。予備の乾電池の備えも必要です！

カセットコンロ

電気やガスが止まった時の煮炊きに重宝します。

トイレトーパー

拭く・包むなどのほか、災害時は包帯・生理用品などの代わりにもなります。備蓄に場所を取るのも、エコバッグに入れてつるすなど「つるして保管」するなどの工夫も。

簡易トイレ

自分用の簡易トイレを準備しておきましょう。ビニール袋と凝固剤があれば処理がしやすいです。

缶詰

好きな缶詰をストックしつつ、賞味期限切れにならないように、日頃から消費して補充しましょう。

タオル

身体を拭いたりマスク代わりにしたり、使い道の広いタオルは万能グッズです。

カップ麺など

お湯がない時は、水でも時間をかければ戻すことができます。その他、水で戻せるご飯なども市販されています。

いざという時のために、家庭にある物を確認しながら、今日からひとつずつ「お助けグッズ」を準備してみませんか？

★ やってみよう! シルバーリハビリ体操 ★

腰痛予防

股関節に手術経験があり、主治医に股関節の運動を制限されている方は、無理に行わない

左右交互に行いましょう



①仰向けで寝る

息は止めないように注意しましょう!

浮かない

浮かない

お尻が浮くまでひざを曲げると効果的

②片方の足を曲げ手で抱え込み15~20秒行う

股関節・膝関節の柔軟性を高める効果もあります

シルバーリハビリ体操とは

ボールや鉄アレイなどの道具を使わず、どのような姿勢でもできる 体操!

いつでも、どこでも、一人でもでき、介護予防のための身体づくりができます!

★ お元気さんの元気の秘訣! ★

「ハーモニカ奏者の 森 日出雄さん」(中央エリア)

現在 91 歳の日出雄さん。毎日のルーティンワークとして、パソコン 2 台を使いこなし、インターネットで全国の囲碁仲間と対局。脳トレをしています。ハーモニカを初めて触ったのは、5 歳のころ。親戚にハーモニカをもらったことがきっかけだったとか。約 85 年にわたりハーモニカを愛し、情熱を注いでこられました。今では 10 本以上のハーモニカを所有。あらゆるジャンルの曲を演奏します。市内の介護支援事業所で演奏をしたり、自治会行事でもその腕前を披露されています。

日出雄さんの元気の秘訣は?

『企画』して『準備』して『発信(披露)』して『喜んで』もらうこと。『ありがとう、すごいね!』の言葉が、日出雄さんにとっての元気の源になっているそうです。日出雄さんの演奏会では、手作りのチラシや楽譜を見ながら一緒に歌ったり、くちずさんだりしながら楽しいひと時をお過ごしいただけます。素敵な音色に酔いしれてみませんか?

なにより、この素敵な笑顔で心が穏やかになること間違いなし♪



二次元コードを読み取っていただくと、森さんの演奏動画をご覧いただけます。

1 曲目: 上を向いて歩こう♪

2 曲目: 知床旅情♪

3 曲目: 長良川演歌♪

大垣市社会福祉協議会にてボランティア登録をされています。演奏会のご依頼、お問い合わせは、大垣市社会福祉協議会地域のふくし相談課まで。TEL: 78-8182

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内

TEL 82-1166 【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内

TEL 77-2255 【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬
日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内

TEL 84-7111 【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内

TEL 48-0068 【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内

TEL 71-5536 【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内

TEL 82-1701 【担当地区】北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。