

忠生第1だより 高齢者支援センター 忠生あんしん相談室

2022年夏号

町田市忠生第1高齢者支援センター
町田市下小山田町3580
ふれあい桜館1階
TEL 042-797-8032
FAX 042-797-8830

集中豪雨、台風シーズン到来前に…

確認しよう！災害発生時の備え

集中豪雨・台風時でも避難所は開設されますが、食糧等の用意はありません。避難する際は食糧・寝具・衛生用品など必要なものを持参するようにしましょう。自宅が無事ならば在宅避難という選択肢もあります。

※地震と風水害では避難所が異なる場合があります。詳しくは町田市防災マップ、洪水ハザードマップ(ホームページ掲載、市民センター配布等)をご確認ください。



日常備蓄のススメ

災害への備えとしては3日～1週間分の食糧・日用品を各自で用意しておくことが好ましいとされています。でも、全て災害用のものを買うのは大変。

そこで、日持ちする食べ物や日用品を少し多めに購入し、古いものから順に消費、使ったものを買って足して、常に少し多めに用意しておく「日常備蓄」が推奨されています。

また被災時はまず冷蔵庫・冷凍庫に残っている食糧から使うのも有効です。(停電時は傷みなどご注意を！)

～家庭内での備蓄例～

- ・飲用水：1人1日3ℓ
※生活用水はこれと別に7ℓ
- ・主食：レトルトごはん、おかゆ
- ・副食：缶詰、瓶詰、レトルト食品
- ・果物缶詰、野菜ジュース
- ・栄養補助食品

<被災地で重宝したもの>

- ・カセットコンロ
- ・カセットボンベ(1本で約60分)
- ・懐中電灯2個
- ・充電式ラジオ
- ・乾電池
- ・大型ポリ袋
- ・常備薬、市販薬
- ・ラップ
- ・簡易トイレ(1人1日5回分)



参考：町田市ホームページ

地域活動報告 ～忠生2丁目近辺～

「お買い物ものバス・かしのみ号」出発！

「買い物だけでなく、みんなと会っておしゃべりできるのも楽しみ」

高齢者支援センターでは地域みなさんと一緒に、高齢者を取り巻く地域の課題解決に向けたお手伝いをしています。忠生2丁目かしのみ公園近辺では、買い物先まで直通の公共交通機関がなく、高齢になり不便を感じる地域の方の声がありました。

これをもとに、忠生自然第3クラブ(老人クラブ)、町田ビューハイツ、車両ドライバー提供の福祉事業所(ボワ・すみれ福祉会、町田市福祉サービス協会)、有志メンバーとでそれぞれの役割など話し合いを重ね、約1年のテスト運行を実施。いよいよこの4月より、毎週水曜午前 かしのみ公園から根岸アメリカショッピングセンターまでをつなぐ「お買い物ものバス・かしのみ号」の定期運行を開始しました。





【シニアの食事は低栄養に気を付けて！】

糖尿病や高脂血症などでメタボ予防に心がけてきたあなた！

65歳を迎えると、肥満よりも低栄養の状態の方が認知機能や歩行に悪影響を及ぼすと言われています。

そこで・・・

【みそ汁の健康効果・・・おすすめは豚汁】

「今日の良い食、明日の100歳」

日本人は世界でもトップクラスの長寿民族。

その食習慣が長寿に結びついている。みそ汁の調味料は

たんぱく質の豊富な大豆を麹で発酵させたみそで、アミノ酸の塊。女性ホルモンとよく似た働きをするイソフラボンも豊富。若返りの成分としても脚光を浴びている。具たくさんなら、野菜や海藻、きのこ、豆腐などから減塩効果のカリウムもしっかりとれる。豚汁にすれば、シニアに不足しがちな動物性たんぱく質もたっぷりとれる。みなさんも「健康みそ汁」召し上がれ！



《臨床心理士による介護相談》

認知症状への対応・向き合い方、ストレスの軽減方法など相談できます。

日時：毎月 第2火曜日
14時～・15時～

《医師によるもの忘れ相談》

日時：毎月 第1木曜日
14時～・15時～



《さくらカフェ》

日常にちょっとした楽しみを♪

日時：毎月 第3月曜日
13時30分～15時

場所：忠生市民センター

費用：200円

対象：どなたでも



◆◆各種ご相談・お問い合わせ先◆◆

開所時間：月曜日～土曜日 8:30～17:00 ※開所時間外でも緊急時は連絡可

(日曜・祝日と年末年始は閉所)

町田市忠生第1高齢者支援センター

住所：町田市下小山田町3580ふれあい桜館1階

電話：042-797-8032

Fax：042-797-8830

忠生あんしん相談室

住所：町田市忠生3-1-34もりやハイツII 101

電話/Fax：042-792-8888

