

ひがし高齢者支援センター だより

第7号 令和2年10月発行

家族支援事業

『しゃべる輪』を開催しました！！



9月23日 ひがし高齢者支援センターにて、ご家族を介護中あるいは介護の経験がある方、これから介護を経験するかもしれないという方々に集まっていただき「おしゃべり」をしました。

介護やコロナ禍、災害時の備え等のテーマの中から大きなサイコロで決め、真剣な話題の中にも談笑する場面もあり、次々と話の輪が広がり会話がはずんでいました。その中でも「今、20歳に戻ったら何をしたいか？」というテーマに一瞬ご自身の若かりし頃を思い出すような沈黙の場面もあり、みなさんの人生の長い道のりを感じました。センタースタッフもいろいろな話を聞くことができたことを大変ありがたく思っています。参加されたみなさんも自分が経験したことの無い話に感心したり、笑いのある話に柔らかい気持ちになれたり、様々な収穫のあった楽しい集いになったのではないかと思います。

最後に今回参加されたみなさんが、これからもつながりを持っていただければと願っています。



しゃべる輪マスコットキャラクター



防災クイズ

9月1日は「防災の日」

非常用品、避難場所などの確認をしましたか？
災害に備えて、一緒に確認しましょう。

Q1. 室内で地震に襲われたらどれが一番安全？

- ①. すぐ外に飛び出す
- ②. テーブルの下にもぐる
- ③. 落下物の恐れのない廊下に急いで移動する。

Q2. 大地震に備えて、非常用備蓄食品は
何日分用意をしておけばいい？

- ①. 1日分
- ②. 3日分
- ③. 7日分



※正解は裏面に掲載
(住所検索ハザードマップHPより)

【センター掲示板】

①7月から「元気ぴんぴん体操」再開。
感染症予防のため、人数や時間の制限の上、実施しております。体操動画をYouTube配信とDVD化しました！！
詳細は、当センター（裏面）へお問い合わせください。



②8月から「東光ストア介護予防教室」再開。
感染症予防のため、予約制・人数制限等にて実施しております。8・9月は熱中症対策や軽度認知障害についてのお話でした。10月以降の詳細はチラシで確認できます。ご興味のある方は参加してみてください。
ご予約は、東光ストア北広島店へ直接ご連絡ください。

東光ストア北広島店 ☎011-373-0109

元気ぴんぴん体操 一部紹介します!!

1. 足のマッサージ

足裏全体で地面をつかめるように、固まった足をほぐし、足の指を広げて伸ばします。

①足首をまわす ②足裏を押す ③足指マッサージ

2. 足指で歩く運動

椅子にすわって、足の裏を床につき足の指をグッと曲げるようにしながら、その力だけで前に進みます。足の指が尺取り虫のように「曲げる→伸ばす」を繰り返しながら進みます。進んだら今度は同じように戻ります。



3. 足指じゃんけん

椅子にすわって、足の指でじゃんけんのグー・チョキ・パーを出します。(約2分間)

グー



足の指全部を下に曲げる。

チョキ



親指を上、他の指は下へ曲げる。

パー



全ての指を思
いっきり開く。



防災クイズの答えと解説

Q1 正解③: ①窓ガラスの落下やブロック塀が倒れてきたりと危険です。②は揺れが強い場合、家具や家電等が倒れたり、机が体にぶつかってケガをする危険もあります。落下物の恐れのない廊下や柱がしっかりしているトイレに逃げるのが安全です。ただし、トイレのドアは地震の揺れであかなくなる恐れがあるので、完全に閉めない様にしましょう。

Q2 正解③: 非常用食料は3日間でしたが、見直されて大地震などでは1週間分となりました。普段からレトルト食品などを多めに買って置き、食べた追加する「ローリングストック」という備蓄の仕方がおすすめです。

発行:北広島市ひがし高齢者支援センター

☎ 011-211-8520

FAX011-372-6667

〒061-1123

住所

北広島市朝日町5丁目1-2 (北広島東記念館内)

受付

月曜日～金曜日(土、日、祝日除く)午前9:00～午後5:30

担当地区:美尺、中央、朝日町、中の沢、稲穂町、新富町、東の里、南の里、富ヶ岡



介護や生活、健康のことなど、お困り事・心配なことがございましたら、お気軽にご相談下さい。

