



いなほ三二通信



No. 38 2013年2月1日発行

編集：発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 1472 (大谷会館内)



一人暮らしの備えのカギは？ 《ご近所とつながる》



近所に知り合いを増やしておくことが、いざという時の助け合いにつながります。

高齢者家庭の場合

これだけは用意しましょう

- ・ めがね、入れ歯、常用薬の3点は必ず持ち出せるように枕元に
- ・ 口腔ケア用のウエットティッシュを用意する



口の中が不衛生だと肺炎になり命を落とすことも。(水がなくても清潔に)

独身一人暮らしの場合

人とのつながりが防災に・・・

- ・ 近所に住む知り合いを探そう
地域活動に参加し友人をつくるのもいい
- ・ 仲良くなった人たちとホームパーティを開いて親睦を
家を訪ね合っていれば、いざというときに助け合える
- ・ 折りたたみ靴を携帯するといいい
職場などで被災し、帰宅する時に役立つ
- ・ ふだんからカバンにチョコレートやドライフルーツを
非常時のエネルギー補給に。家には缶詰や乾物をたっぷり常備
- ・ 自転車は災害時に重要な足になる
パンク修理の道具も忘れずに



家具の固定は・・・

自分でもできる家具固定のポイント

- ・ 本や食器の下に滑り止めマットを敷く
- ・ テレビとテレビ台を転倒防止マットで固定
- ・ セパレート式の仏壇は上下をビスで止める
- ・ 観音開きのドアはS字フックを通す

※ 皆様のお声をお寄せください。

問い合わせ先

七里地区社会福祉協議会

TEL・FAX 687-9997 平日 13時～18時

2月の行事予定

日	曜日	行事
4	月	総務部会
9	土	理事会
12	火	歌声サロン
21	木	うんどうサロン
22	金	ふれあい会食
23	土	園芸サロン
27	水	子育てサロン