

いなほ三二通信

No. 128 2020年8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 2022-1 (敬寿園七里ホーム内)

もの忘れ検診を受けましょう！

～認知症の早期発見、早期治療のために～

認知症は、早期発見が重要です。もの忘れ検診を受診して、認知症の適切な治療や、認知症予防のきっかけとしましょう。

この検診は、認知症に関する簡単なチェックリストを用いて、認知症の有無について簡易的に検査するもので、認知症の診断を行うものではありません。

さいたま市在住で、2020年4月2日から2021年4月1日の間に、65歳以上の奇数年齢の誕生日を迎える方で、これまでに医療機関で認知症の診断を受けていない方が対象です。検診にかかる費用は無料ですが、認知機能の低下が疑われ、専門医療機関を受診する場合は、医療費が発生します。

もの忘れ検診に関する問い合わせ先 見沼区役所 高齢介護課 ☎ 681-6068

認知症になるリスクを高めるもの・・・糖尿病（特に食後高血糖）、高血圧、喫煙
” リスクを下げるもの・・・運動、野菜豊富な和食+乳製品

※ 熱中症を防ぐには・・・こまめな水分補給と暑さを避けること

新しい生活様式実践ヒント

～新しい生活様式の実践例～

- ・遊びに行くなら屋内よりも屋外
- ・会話の際は、可能な限り真っ正面を避ける
- ・買い物は電子決済を利用
- ・公園はすいた時間、場所を守る
- ・狭い部屋での長居は無用
- ・食事は屋外空間で気持ちよく
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに

3密「密集・密接・密閉」の回避

お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会

☎・FAX 687-9997 平日 13時～18時

8月の行事予定

日	曜日	行事
5	水	子ども絵画教室①
6	木	子ども絵画教室②

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、ふれあい会食、歌声サロン、うんどうサロン、園芸サロン、子育てサロン「つくしんぼ」は、12月まで中止といたします。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

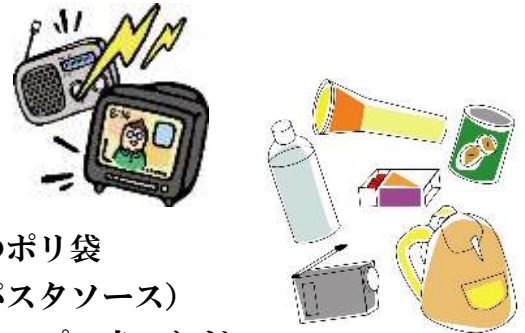
会食ボランティア募集中

災害時の備え大丈夫ですか？

各地で大雨による土砂災害や川の氾濫への警戒が続いています。新型コロナウイルスの流行も収まっておらず、地震も多発しています。避難の判断や持ち物も、感染対策を考えたものにする必要があります。

備蓄しておきたい物

- ・水・・・1人につき1日3ℓ
- ・食・・・カセットコンロ、ボンベ、高密度のポリ袋
レトルト食品（ごはん・カレー・パスタソース）
パスタ、カップラーメン、カップスープ、米 など
- ・停電対策・・・乾電池、モバイルバッテリー、ソーラーライト、ランタン
- ・情報・・・手回し充電式ラジオ（スマートフォン・
携帯電話の充電器になるタイプも）
電池式ラジオ
- ・トイレ・・・ペットシート、45ℓごみ袋、新聞紙、トイレットペーパー
- ・その他・・・持病の薬、眼鏡、コンタクトレンズ
レスキューシート（アルミ製で体温保持できる物）
使い捨てカイロ、保冷剤、塩あめ



避難時の持ち物（水、食料など上記の物のほか）

- 3日分の服、レジャーシート、タオル、エア枕
箸、フォーク、スプーン、ラップ、アルミホイル
マスク、消毒液、救急セット
トイレットペーパー、ウエットティッシュ
歯ブラシ、マウスウォッシュ、入れ歯、洗浄剤
生理用品（おりものシートや尿漏れパット など）
ロープ、布テープ、油性ペン、軍手 など



※何もかもは持って行けないので、自分に必要な物を選ぶ