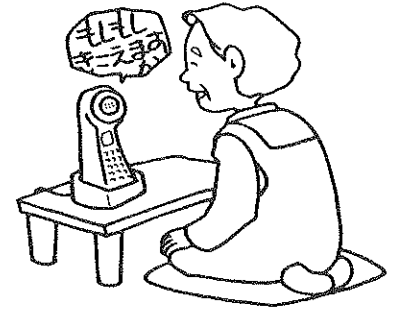


塙山ふくしかわら版

第249号
塙山学区住みよいまちをつくる会
福祉局
TEL 34-5431

孤独死が増えています 緊急連絡先は、電話のそばに

福祉局では、以前から見守りチームができている人を対象に緊急連絡先などを記入する『もしもしカード』や、急な入院や避難の時に持ち出せる『あんしんバック』を配布してきました。今回、さらに見やすくなった『もしもしカード』を担当の民生委員をとおして配布します。もしもの時に駆けつけた人が、慌てないで家族などに連絡できるよう、電話機の近くに置いてください。



塙山では、この1年間で6名の方が孤独死されています。孤独死は、年齢に関係なく、誰にでも起こることです。身近なことです。当人にとっても、残された家族にとっても、避けたい突然の悲しみですが、事前にできることが何かあるはずですよ。

1日1回は家族や友人に電話をして、元気な声を聞かせましょう。また、週に1回宅配の弁当をとったり、木曜サロンや趣味のサークルなどに積極的に参加しましょう。様子がいつもと違えば、皆が心配し、安否確認につながります。家の中で体調が悪くなった時、ボタンを押すだけで消防本部に通報が届く緊急通報システムがあります。ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯を対象に設置できます。助けを呼べれば、間に合う命もあるはずですよ。

ご自身がむかえる最期の日の準備として『エンディングノート』を活用しましょう。病気や認知症などで判断能力が不十分になり、自分の事を自分で決められない状況になるかもしれません。家族に伝えておきたいことなどを今から考えてみてはいかがでしょうか。

《2月～3月の本曜サロンのプログラム》

◆とこ3 塙山交流センター

◆とき 毎週本曜日 午前10時～12時

☆ 2月 ☆

- 7日(木) 体操サロン
- 14日(木) 消費生活
アドバイザー講話
- 21日(木) 体操サロン
- 28日(木) 民謡と踊り

☆ 3月 ☆

- 7日(木) 体操サロン
- 14日(木) お楽しみ会
- 21日(木) 体操サロン
- 28日(木) サロンのつどい



足腰に不安のある方は、相乗りタクシー「ハナ&ピア号」を利用してお越しください。前日の午後5時までに予約してください。 ☎34-5431 <堀江 赤津>

囲碁将棋 参加者募集中

毎週木曜日
9:30から



高齢者のための パソコン教室

参加者を募集しています
毎月第1・3(木) 9:30～
参加費 200円

興味のある方は、
お気軽にお電話ください
☎34-5431 <堀江>

「はなやま安心パトロール」 実施のお知らせ

3/1(金)3/5(火)3/7(木)の3日間の予定で、多賀消防署と地域が連携して「春の火災予防運動」に合わせて、ひとり暮らしの高齢者や高齢者世帯を対象に、火災予防点検や家屋の安全点検をする「はなやま安心パトロール」を実施します。

この点検には多賀消防署員や担当民生委員、塙山学区の福祉局や役員が同行します。希望する方は、塙山交流センターまでお問合せください。(☎34-5431)

＜点検項目＞

- ・緊急通報システムの紹介・点検
- ・コンセントや配線関係
- ・防犯・防災対策
- ・暖房器具等・台所ガス台まわりの点検
- ・住宅用火災警報器の設置

相乗りタクシー「ハナ&ピア号」 をお気軽にご利用ください



＜利用方法＞

- ①塙山交流センター窓口で
利用者登録(登録料1,000円)する
- ②利用協力金3,000円で、利用券12枚
登録者は、利用券1枚250円
未登録者は、利用券1枚300円
- ③利用日の前日までに
塙山交流センターに予約する。
- ④当日、予約した場所(自宅や病院)で待つ。
- ⑤降車する時、利用券を運転手に渡す。

＜予約受付＞

利用したい曜日の前日の17:00まで

＜問合せ＞ 塙山学区住みよいまちをつくる会
担当：瀧口、堀江、赤津、横須賀
☎34-5431

相乗りタクシーは、
利用者が2人以上で運行します

インフルエンザに注意しましょう

風邪とインフルエンザの予防策

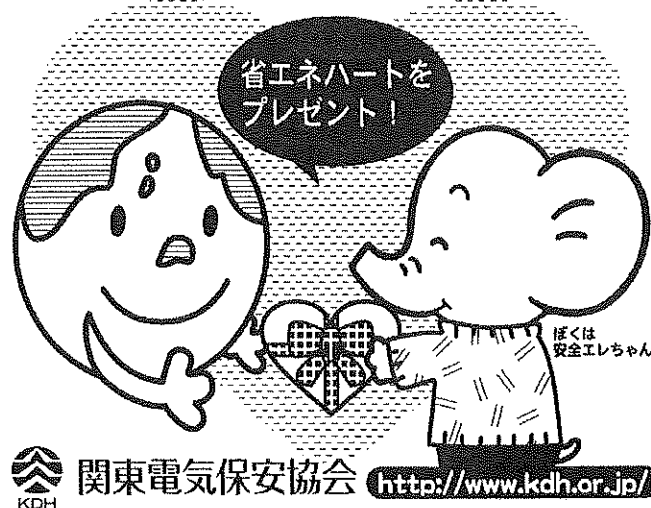
●かからない為に □ 体の抵抗力をつける

- ①こまめに流水で手を洗う。
- ②人ごみへの外出を避ける。
- ③うがいなど(3回以上)で喉を潤す。
- ④室内を加湿し、換気に気をつける。
- ⑤バランスの良い食事を心がける。

●もしも風邪をひいたら □ 安静が大事

- ①無理をせず、安静が一番です。
- ②熱がでたら水分補給と炭水化物(ご飯やめん類)でエネルギーの補給をする。
- ③咳エチケットの実施(咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュなどで鼻と口を押さえる)
- ④飛沫感染やウイルスの拡散を予防する為に、マスクを着用する。

2月は省エネルギー月間です!



タクシーのご用命は **安全・安心の**

(有)辰巳タクシー

日上市千石町3-2-13

0294-36-0163

10人乗りジャンボタクシー予約もります