

令和6年度
にしき福祉相談セン
ターかわら版

第19号



開所日：月曜日～金曜日

時 間：9時～17時

☎ 042-527-0321 s-nishiki@shisei.or.jp

[illegible]

「介護のあれこれ」

「シニアライフ」をお応援する企画内容となっています。寒さ対策をしながら健康づくりに取り組んでみましょう。



＜予定＞

★1月8日

「トルト(歩行解析)体験会」

講師：福祉用具専門相談員 藤村氏

★2月12日

「寒さ予防体操と個別相談会」

講師：能美氏 惣卜氏

★3月12日

「フットケア」

講師：看護師 鷹取氏

立川市の広報で申し込み方法などをお知らせいたします。ふ
るって申し込みご参加ください。

また、人と人との出会い繋がり、場、機会としてみませんか。



- ① 女に子の髪飾り ② 犬のしっぽの向き ③ バケツ ④ 煙突 ⑤ 男の子の口



防災

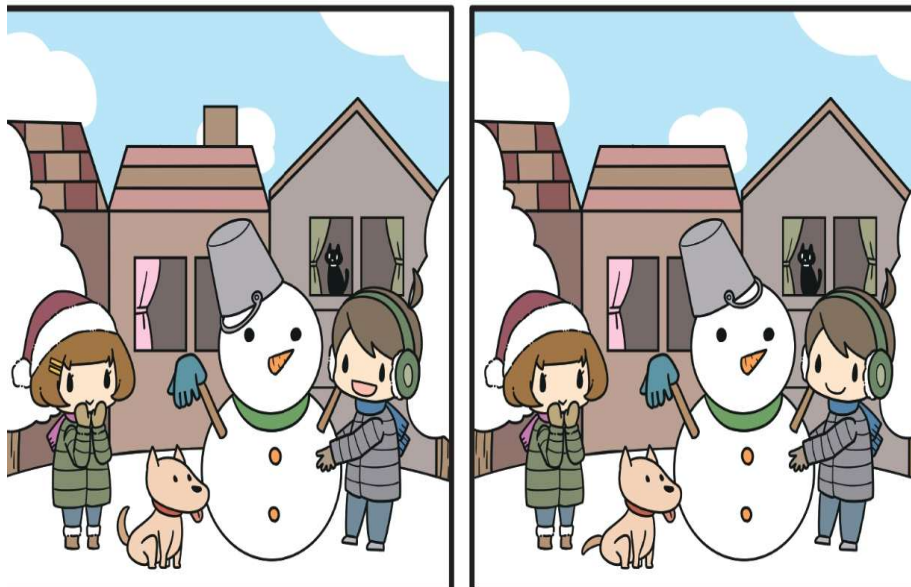
「フェーズフリー」

初めて耳にする方も多いと思います。10月に開催された「市民フォーラム」で取り上げられた内容の一部を紹介します。ふだん使うものやサービスを、日常と災害時の両方で役立つものにしていこうという考え方が「フェーズフリー」です。

食を通した場合、「いつも」の食事を「もしも」の食事となります。災害食という言葉があります。2005年新潟大学で開催されたシンポジウムで公に披露しました。日本災害食学会による定義では、①被災地で生活、活動するすべての人々に必要な食事。②室温で保存できる食品及び飲料。③加工食品及び災害時に限定された熱源水により可能となる調理の工夫も災害食に含まれる。日常の延長戦上にある災害を考えて下さい。家庭での取り組みでは、1週間以上、最低でも3日分必要となります。「もしも」の時こそしっかり食べましょう。そのために◎すぐに食べれるもの◎食欲のない時に食べられるもの◎我が家の構成にあったもの◎特別ではなく、言い換えればローリングストックの考え方になります。



ひと息



5つの間違い探し(答えは、
前のページ下に掲載しております)



にしき福祉相
談センターの
インスタグラ
ムへアクセスし
てみません
か!!



NISHIKI_SHISEI

編集後記

今年の干支は「午」躍動・成功・勝負運を象徴する干支です。古代中国にはじまる暦法上の用語です。干支にはそれぞれ意味があります。一度調べてみませんか?(M/M)