

つるさんかめさん



災害への備えをしませんか



近年、自然災害による大規模な被害が増えています。
日頃から災害が起こった時の準備をしておきませんか。

家でけがをしないために

耐震診断を受けましょう



1. 木造住宅無料耐震診断

昭和56年5月31日以前に建築された2階建て以下の木造在来工法の住宅が対象。

2. マンション耐震診断の助成

昭和56年5月31日以前に建築された鉄筋コンクリート造や鉄骨造などの共同住宅が対象。

転倒防止、安全対策

防災用品のあっせん

家具の転倒防止はねじ止めが有効ですが、突っ張り棒、ストッパー式防災マット等を使う方法もあります。区では、上記の他、ガラス飛散防止フィルムなどの防災用品のあっせんを行っています。



家具転倒防止器具を自分で取り付けられない場合は



区では家具転倒防止器具の取り付け助成を行っています。満65歳以上の世帯の方や、身体に障害のある方などのみの世帯などは無料で工事が可能です(器具の実費は本人負担)。なお、家電の転倒防止器具は対象外となります。

上記について詳しくは区のホームページをご覧ください。区役所へお問い合わせください。
☎: 03-3389-1111



震災後を生き抜くために

日常備蓄(ローリングストック)をはじめましょう



「日常備蓄」とは、日頃から自宅で使っている品物(缶詰、レトルト食品等)を少し多めに備えることです。古いものから消費して、減った分を補充することで、普段の買い物でも取り組めておすすめです。

「中野区民防災ハンドブック」より抜粋

※中野区民防災ハンドブックは、区役所8階 地域防災係(8-14窓口)で配布しています。





◆なかの元気アップセミナー◆

なかの元気アップセミナーは、短期間で集中的に生活機能を改善していくプログラム（無料）です。

- ★ケアマネジャーによるケアプランの作成が必要です。
- ★対象となる方は区民の方で、要支援認定者及び基本チェックリストによりサービス事業対象者に該当した方のうち、地域包括支援センターで実施した介護予防ケアマネジメントの中で、本事業への参加が有効であると認められた方となります。
- ★1コース/週1回、最大2時間・全12回（歯科医師会館のみ6回）、または週2回、概ね1時間、全24回のコースです。
- ★お申込み・ご相談はお住まいの担当の地域包括支援センターとなります。

【これから開始のプログラム ※南部地域近辺】

☆口腔機能改善

中野区歯科医師会館(中野区中野2-14-17)

2022年2月1日～3月8日(毎週火曜)



☆運動機能改善

・TACサンプラザ スポーツスペース(中野区中野4-1-1)

2021年12月18日～2022年3月12日
(毎週土曜 1月1日を除く)

・中新整骨院(弥生町2-25-13永島壱号ビル)

2021年12月3日～2022年3月4日(毎週火、金曜)
※12月31日、1月4日、2月11日を除く



新しい職員が加わりました！

坂梨 博之(介護支援専門員)

令和3年7月より配属されました。
本人、家族にとって、つらくない介護の方法を一緒に考えていきたいです。



本町地域包括支援センター出張相談会

★鍋横高齢者集会室(分室)

隔月で第三土曜日に開催しています
次回開催予定：
令和3年10月16日(土)
14時～15時半

★本一高齢者会館

「生きがい出張相談会」
毎月第4水曜日に開催しています
次回開催予定：
令和3年10月27日(水) 10時～

認知症サポーター養成講座 一緒に企画しませんか

認知症サポーターは何か特別な事をする人ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の方や介護をしている家族などの『応援者』です。町会、婦人会、子供会、老人会、マンション住民の会、サークル等で一緒に開催してみませんか？

お問い合わせ先：本町地域包括支援センター
☎ 03-5385-3733



編集後記

新型コロナウイルスの流行により、ご自宅で過ごす時間が長くなっている方も多いと思います。元気で過ごすために、ウォーキング等、身体を動かす機会を持つように心がけたいですね。オンライン体操の場のご案内や、ウォーキングマップ等もありますので、お気軽にお問い合わせください。

