

旭区西部地域包括支援センター

響（ひびき）

2024年5月号（NO. 81）

発行元：旭区西部地域包括支援センター
06-6958-5030



新緑のまぶしい季節となり、さわやかな風を感じるが増えてきました。雨が降る日もありますが、お家でも無理のない程度の運動を試みるのはいかがでしょうか。

2024年はお正月から能登地震があり、皆様の防災意識も高まっているかと思えます。今回の響では、防災情報についてご紹介します。



防災バッグの中身チェックリスト☑

一例

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水、非常食 | <input type="checkbox"/> 入れ歯、洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 貴重品（小銭や千円札も） | <input type="checkbox"/> 大人用の紙パンツ、パッド |
| <input type="checkbox"/> 衣類、下着 | <input type="checkbox"/> 杖 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 補聴器、老眼鏡 |
| <input type="checkbox"/> 救急用品 | <input type="checkbox"/> マスク、石鹸 |

（持病の薬、お薬手帳のコピー）

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく | ★POINT★ |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ、歯磨き粉 | それ以外の物でも必要なものを入れておきましょう！ |
| <input type="checkbox"/> タオル、洗面用具 | 自分で持てる重さで用意しましょう |
| <input type="checkbox"/> ペン・ノート | |

地域の集いの場のお知らせ～百歳体操～

江野公園中宮集会所
第2.4水曜日

①9:30- ②10:40-

※掲載箇所以外でも開催しております。詳細は西部包括までご連絡ください。

生江老人憩の家
毎週水曜日 10:00-
※申込必要
ホットスペースいくえ
毎週月曜日
10:00-10:30

城北憩の家
毎週水曜日10:30-
城北集会所
毎月1.2.3.5木曜日
10:30-
※赤川在住の方