



災害はいつ起こるかわかりません。「自分の身は自分で守る」ことが大切です。日頃から準備しておきませんか？

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ普段の生活で使っているもので大丈夫です。定期的に更新したり分散しておきましょう。

いつもバッグの中にあると安心

- 健康保険証や介護保険証 • お薬手帳 • 服薬中のお薬
- 緊急連絡先のメモ • 筆記用具 • 笛 • 水（水筒）
- チョコレートや飴 • ハンカチ（タオル） • マスク

* 笛は、閉じ込められたときに、音を出して救助をもとめることができます。



ローリングストックで安心



1. 普段使う食料品で、保存期間が長いものを少し多めに買い置き。
2. チェックリストを作成し、賞味期限をチェックしながら消費します。
3. 消費した分だけ買い足して補充します

* 3日分程度必要です。カセットコンロもがあると便利！

お菓子も大事！



コロナ禍では、マスク・アルコール消毒など用意しましょう。

台風やゲリラ豪雨で、避難が必要な場合に、自力で避難することができない方は、高崎市の災害専用電話 **027-321-5000** に電話して下さい。市の公用車またはバスが迎えにいきます。

認知症予防について

適度な運動

体を動かす事で脳への血流も増え、脳細胞も活性化するといわれています。生活習慣病の予防にもなりますね。



1日30分程度以上、身体を動かせるといいですね。その場合には、三密にならないように注意しましょう。

オレンジカフェのお知らせ



認知症に関する講話、予防のために脳トレとして、季節の折り紙や、椅子に座ってできる運動をしています。

＜サロンタイムカフェ＞ 毎月第4月曜日

日時 令和2年8月24日(月)

午後2時から午後3時30分まで

場所

8月24日の開催は中止となりました。

(ジェ

駐車スハ

- * 予約は必要ありませんが、人数が多い際には、お待ちいただく場合もあります。
- * 飲み物をご持参ください。* マスクの着用をお願い致します。
- * 外出前に体温測定し、37度以上の方や体調の良くない方は参加をご遠慮下さい。

高齢者あんしんセンター希望館

■住所 江木町1093-1 (老人ホーム希望館内)

■電話番号 322-4985 (代表)・322-2034 (直通)

■担当職員名 鳥塚・青木・石井・里吉・田口