



しゅくがわら

ちいきほうかつしえん



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

地域包括支援センターだより

発行元：しゅくがわら地域包括支援センター

しゅくがわら地域包括支援センターとは

高齢者のみなさんが、住みなれた地域で
元気に暮らし続けることができるよう、
川崎市から委託を受けた法人が設置運営する、
公的な相談機関です。

介護保険の申請ってど
うすればいいの？

お気軽に
ご相談下さい

家族が同じことを何度も
聞いて…認知症が心配

介護のこと…
誰かに相談したい

しゅくがわら地域包括支援センター

☎ (044)930-5151

相談
無料

怪我をして動けな
くなってしまった。

まちがいさがし

左右のイラストで違うところを4ヶ所見つけてください（目標 100秒）



防災

日頃の備えが大切です



みなさんは、非常時にどのような備えをしていますか？
 普段から少し多めに食材や加工品をストックしておき、日常生活の中で備蓄品を使うことで、賞味期限切れを防ぐことができます。
 また、非常時の予行訓練にもなりそうですね。使った分、新しい備蓄品を買い足し、常に一定の食材を備蓄していく方法をローリングストックと呼んでいます。
 使いながら備蓄する「ローリングストック」がおススメです。



非常持ち出し品リスト

川崎市防災ポータルサイトより

- 水・食料 飲料水 携行食・非常食（ビスケット・缶詰など）
- 医療・衛生 いつも服用している薬 救急医療品 生理用品
 歯ブラシ・口腔ケア用品 マスク 携帯トイレ
- 貴重品 現金 印鑑 健康保険証・預金通帳（コピー可）
- 安全対策 ヘルメット・防災ずきん 厚底の靴 軍手
- 道具類 携帯電話・充電器 携帯ラジオ 懐中電灯 電池
 時計 携帯カイロ ロープ ライター・マッチ
 ナイフ 缶切り 入れ歯・眼鏡
- 衣類 上着（防寒着） 下着・靴下 携帯レインコート
- 生活用品 ウエットティッシュ・ティッシュ
 タオル ゴミ袋・ポリ袋



上記はあくまで一例です。各家庭の事情に合わせたものを用意しましょう。
 ＊乳幼児のいる家庭では粉ミルクや離乳食、オムツやほ乳瓶が必要です。
 ＊小さな子どもがいる家庭では、お菓子やおもちゃが必要になることもあります。
 ＊**お薬手帳**の用意があれば、主治医でなくても適切に薬を処方してもらえます。

災害への日頃の備えや、
 防災対策に役立つ情報
 が掲載されています。

川崎市 防災ポータルサイト

- 避難情報
- 公共情報
- 防災マップ
- 気象情報

防災ポータルサイトはこちらから→



川崎 防災

検索

相談は
無料です。

担当区域：宿河原3～7丁目
 堰1～3丁目
 長尾3～7丁目

しゅくがわら
 地域包括支援センター

☎ 044-930-5151
 多摩区宿河原6-20-19

まちがいきがし
こたえ

