あったか ふれあいセンター かみぶん

令和6年　6月

ムシムシ、ジメジメする6月、色とりどりの紫陽花に梅雨の訪れを感じる季節となりましたね。どんよりした日が続きますが、体調管理に気を付けましょう。ジメジメとしたこの時期は食中毒が発生しやすくなるので食品管理にも十分注意しましょうね。

*防災についての講習・・・・・・・*防災課の笹岡さんに南海トラフ、防災対策、避難所についてのお話をしていただきました。いずれ必ず来ると言われている南海トラフ！！どこにいても自分の身は自分自身で守ること。地域や家族、ご近所などで助け合うこと。指定避難所や防災に関する補助金などの説明をしていただきました。質疑応答でも新荘川をどの辺りまで津波が逆流してくるのか？家具転倒防止の補助金はどうやって申請するのか？という様な質問がありました。家具の向き一つ変えるだけでも対策になります。須崎市のホームページでも防災情報が分かります。分からない事があれば気軽にあったかへ連絡くださいね。

買い物支援

一緒に買い物行きませんか？一回目は種もの屋さん、フジ、マルニへ行きました。いつもならタクシーで行って、待ってもらって買い物せないかんし、重たい物はどうしよう…と考える。本当にありがたいね！とすごく喜んでくれていました。

和紙で花作り

上分婦人会さんに教わりながらマーガレットの花を作ってみました。細かい作業がありましたが皆さん器用に作れていました。指先を使う事は脳にも刺激を与えると言われているので良い刺激になったと思います。

★6/4(火)の認知症カフェは認知症の人とその家族、介護者、地域住民、専門職等の誰でも気軽に参加できるのでお越しくださいね。

★6/19(水)は理学療法士の方が来てくれて正しいウォーキングを指導してくれるので皆さん一緒に歩きませんか(^__^)