



地域で和っしょい!

レストア川崎地域包括支援センターだより

発行：レストア川崎
地域包括支援センター
住所：宮前区犬蔵 2-25-9
TEL：044-976-9590

地域包括支援センターは、市から委託を受けた高齢者の相談機関です。困ったとき、迷ったとき、どんなことでも、お気軽にご相談下さい。相談料は無料です。
『地域で和っしょい!』では、地域の活動や福祉の情報などをお伝えしています。



今、考えたい災害時のこと。

台風、暴風雨
大地震、感染症…

夏から秋にかけて発生する台風・暴風雨、今後 30 年以内に発生が予測されている大震災…。昨年は大型台風による甚大な被害が出ました。近頃、頻繁に地震が発生していることもあり、いつ発生するか分からない災害に対して日頃から備えておくことが重要です。また、今年新型コロナウイルス感染症の流行もあり、より一層防災へ意識を向けておくことが必要です。避難所では3密（密集・密接・密閉）が避けにくいです。自宅が安全であれば自宅で過ごすことができるように対策しておく、また避難が必要になった場合の対策など、自身の防災について見直しをしてみませんか？

★これだけはやっておきたい! 災害対策★

- ・避難経路、避難所の確認
- ・災害時の行動、連絡方法を家族と話し合う
- ・災害情報取得の準備（ラジオ・スマートフォン等）
- ・自宅内を整えておく（例：寝室に高い家具を置かない）
- ・地震で倒れないよう家具などを固定する。
- ・7～10日間分の備蓄を準備。



●「ローリングストック法」も有効です! ●

備蓄とは別に、普段から少し多めに食料や日用品をストックし、期限の近いものから消費していきます。消費した分だけ買い足すことで一定量を確保しておく方法のことを、“ローリングストック法”と言います。生活の中で出来る事を少しずつ実践していきましょう!



コロナ詐欺にご注意ください!

皆さんも既にご存知かと思いますが、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、コロナウイルス関連の詐欺被害が急増しています。様々なケースがありますが、一部を紹介します。

ケース①

「排水管にコロナウイルスが付着しているので、掃除が必要です。」
「排水管の交換が必要です。」と言い、高額な費用を請求する。

ケース②

「無料のコロナ検査キットを送付するので、家族構成を教えてください。」と言い、情報を聞き出そうとする（家族構成から留守の時間帯を推測したりする、いわゆる“アポ電”の可能性もある）。

ケース③

行政職員や警察を名乗る人から「給付金があるため、キャッシュカードを取りに行く」と電話が入る。



～被害に遭わないための心がけ～

- ①個人情報絶対教えない!
- ②焦らずに、一度落ち着いて考えてみましょう。
- ③不安になったら周りの人へ相談しましょう。



感染症対策の取り組みについて

レストア川崎包括職員は、感染症対策として下記の取り組みを徹底しています。

- ①一日3回の検温 ②手洗い・うがいの徹底
- ③手のアルコール消毒 ④マスクの着用・交換
- ⑤職場の除菌、換気

ご自宅へ訪問させていただく際にもマスクの着用や手のアルコール消毒を行っています。ご理解・ご協力のほど、宜しくお願いいたします。



～ちょこっと、ひと休み～ ストレス対処を心掛けましょう

新型コロナウイルス感染への不安、これまでと異なる生活様式、これまでのように気軽に人と会えない環境…様々なことがストレスの要因となります。テレビやスマートフォンからの情報を遮断する、趣味に取り組む、電話で友人と話す、ゆっくりお茶を飲むなど、自分に合った方法で少しでもストレスを解消しましょう!

夏バテ予防！栄養のお話

～旬の野菜のなすについて～

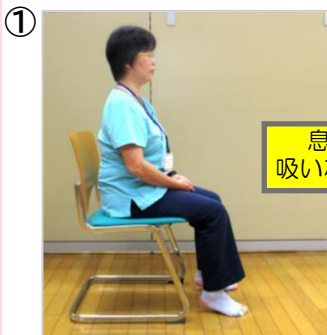
なすの皮には『ナスニン』というポリフェノールが豊富に含まれています。強い抗酸化力があり、アントシアニン系の色素である為、眼精疲労の緩和に効果があります。また、なすに多く含まれるカリウムは、身体の熱を逃がす働きがあるので夏バテ防止にもなります。

※腎疾患の方や妊婦さんは控えめにした方が良いでしょう。

なすを使った簡単レシピも併せてご紹介します

自宅でできる椅子ヨガをご紹介します

外出の機会が減り、運動不足・筋力低下を感じていらっしゃる方も多いと思います。座ったまま簡単に行える体操をご紹介します。ぜひ行ってみてください！



①

背筋を伸ばして椅子に座る。
★浅く座るほどきつくなるので、無理せず自分の筋力に合わせて座る深さを調整してください。



②

息を吸いながら膝を伸ばし、かかとを前に突き出すように上げる。太ももに力を入れ、その状態をキープ。深い呼吸を3～5回行う。

呼吸を意識しましょう

つま先は上

息を吸いながら



③

息を吐きながら足をゆっくり下ろし、元の姿勢に戻る。

こんな方におすすめです
★足の筋力低下が気になる
★つまずきやすい
★下半身のむくみがある
太もも前側の筋肉を強化でき、代謝アップや転倒予防につながります！

反対の足も同様に行う

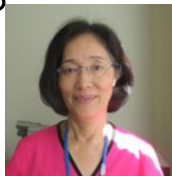
レストア川崎地域包括支援センター職員紹介

ご相談や、記事に関するお問い合わせは

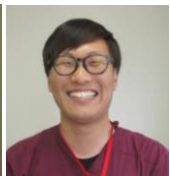
044 (976) 9590

rk-houkatsu@hanasakikai.or.jp

レストア川崎地域包括支援センター
犬蔵2-25-9



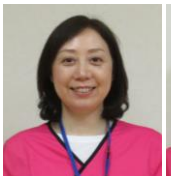
明石 (看護師)



小泉 (社会福祉士)



嶋 (保健師)



奈良 (主任ケアマネ)



川口 (看護師)



永野 (地域支援)



南波 (事務)

★フライパンひとつで出来る簡単メニュー★

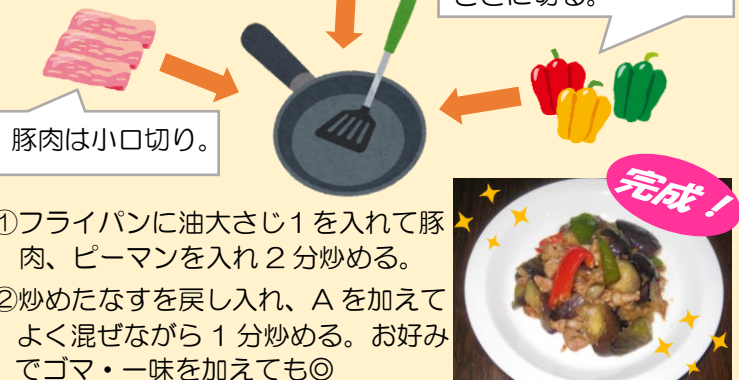
【材料】(2人分)

- なす (中3個)
 - ピーマン (中2個)
 - 豚肉 (100g)
 - 味噌 (大さじ2)
 - 砂糖 (大さじ1)
- ※Aは混ぜておく。

栄養価：カロリー 375kcal
たんぱく質 10.5g
カリウム 332mg

なすは乱切りにし、塩水に5分くらい浸けてアク抜きをし、水気を取る。大さじ2の油で3～4分炒め、一度フライパンから取り出す。

ピーマン(またはパプリカ)を食べやすい大きさに切る。



豚肉は小口切り。

- ①フライパンに油大さじ1を入れて豚肉、ピーマンを入れ2分炒める。
- ②炒めたなすを戻し入れ、Aを加えてよく混ぜながら1分炒める。お好みでゴマ・一味を加えても◎



周りに気になる方はいませんか？

例えば・・・



郵便受けに新聞や郵便物がたくさん溜まっている。一人暮らしの高齢者のお宅なので、気になっています。

気になる方がいらっしゃいましたら、地域包括支援センターまでご連絡ください。★ご本人のご住所によって担当包括が異なります。レストア川崎は犬蔵・土橋・鷺沼地域の担当です★

～センター長より地域の皆様へ～

いつも大変お世話になり、ありがとうございます。新型コロナウイルス感染症の流行の為、地域活動の中止・訪問の自粛が続いています。地域の皆様にお会いできる機会がほとんどなく、一日も早くお会いできるよう祈るばかりです。「地域活動を再開して欲しい」とのご連絡を沢山頂いており、どのような方法で再開できるか模索中です。何か良い方法がございましたら参考にさせて頂きたいので是非ご連絡ください。外出の機会も少なくなっていると思いますので、心身の管理をしっかりと頂き、元気に会える日を楽しみにしています。