



# 居宅介護事業から



## 災害対策について

3月11日が近づいてくると東日本大震災を思い出します。  
今回は災害における家庭での備えについてお伝えしたいと思います。

- **家具の置き方は工夫していますか?**大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。
- **食料、飲料の備蓄は十分ですか?**ライフラインが止まった場合に備えて普段から飲料水や保存の効く食料等を備蓄しておきましょう。
- **非常用持ち出しバッグの準備は出来ていますか?**非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。
- **避難場所や避難経路は確認していますか?**  
いざ災害が起きた時にあわてずに避難するため防災マップやハザードマップを入手し避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう！ (佐藤)

# 3月 高田地区カレンダー

| 日     | 月                | 火              | 水              | 木              | 金                                      | 土   |
|-------|------------------|----------------|----------------|----------------|--|---|
| 1<br> | 2<br>ケアプラザ休館日    | 3<br>●あったかだ    | 4<br>●えがおカフェ   | 5<br>●たかたっ子育て  | 6<br>●子育て支援者会場<br>●高田元気教室<br>◆たかたの丘サロン | 7<br>●行政書士による<br>無料相談会  |
| 8     | 9<br>●みんなでコグニサイズ | 10<br>◆おしゃれトーク | 11<br>●うたの広場   | 12             | 13<br>●子育て支援者会場<br>●たかた金曜会             | 14<br>●たかたっこキッチン<br>(12:00~13:15開催)<br>◆ラジオ体操 9:30~<br>(イオスタイル横浜高田) |
| 15    | 16<br>●赤ちゃん会     | 17             | 18<br>●生きいきサロン | 19<br>●高田ひまわり会 | 20 春分の日<br>●楽楽ウォーキング                   | 21<br>●健康歩き方教室  |
| 22    | 23               | 24<br>●たかたっ子育て | 25             | 26             | 27<br>●子育て支援者会場                        | 28<br>●ホィストリング studio<br>◆男性向けサロン<br>◆ラジオ体操 9:30~<br>(イオスタイル横浜高田)   |
| 29    | 30               | 31<br>         |                |                |  |   |

●会場：ケアプラザ ◆会場：ケアプラザ以外 ★予約制 ※詳しくはチラシをご覧ください

### 定期的に行っている事業

- 生きいきサロン(ミニデイ) 65歳以上の方 10:00~
- あったかだ(精神保健サロン) 精神保健に関心のある方 15:00~
- えがおカフェ(サロン)★ どなたでもお気軽に! 13:00~
- 介護者のつどい(サロン) 介護者の方対象(偶数月) 13:00~
- みんなでコグニサイズ(体操)★ どなたでもお気軽に! 13:00~
- たかた金曜会(体操)★ 概ね65歳以上の方 13:00~
- 高田ひまわり会(体操) 概ね65歳以上の方 10:00~
- 音楽健康サークルうたの広場(うた)★ どなたでも 13:00~

- ◆たかたの丘サロン★【会場：高田研修所】 10:00~  
高齢者のための交流の場、月替わりで体操・脳トレ等実施
- ◆おしゃれトーク★【会場：ゆずの樹】 13:30~  
スマホのお悩み相談、身体にまつわる測定やケアについてみんなでトーク
- ◆男性向けサロン★【会場：ショウエイ総合リハビリステーション】 9:30~  
フィットネスマシンを使って、運動不足解消に!(奇数月)

### 男性限定事業

- 男性限定高田元気教室(体操)★ 概ね65歳以上の男性 13:30~
- 男性限定健康歩き方教室(体操)★ 概ね65歳以上の男性 10:00~
- 男性限定ホィストリング studio(うた)★ 成人男性 ※3月は13時から開始です

### 子育て支援事業

- たかたっ子育て 10:00~  
未就園児対象
- 子育て支援者会場 9:30~  
乳幼児対象
- 高田赤ちゃん会 10:00~  
第一子の0歳児対象

