



園田南地域包括支援センターだより

厳しい暑さを乗り越え、秋風が心地よい季節となりました。
寒暖差で体調を崩しやすいので、体調管理をしっかりしていきましょう。

防災

毎年 11 月 5 日は「津波防災の日」「世界津波の日」に制定されています。

これは、東日本大震災を教訓とした「津波対策の推進に関する法律（2011 年 6 月）」によるものです。＜内閣府 HP 津波防災特設サイトより＞

～確認しておくこと～

- ①自分の周辺の災害リスクを確認する
- ②非常用持ち出し品
- ③津波避難施設など安全な場所
- ④避難ルート

（詳細は、尼崎市 HP に掲載。R7 年 3 月にハザードマップがリニューアルされました。各家庭に配布されていますのでご確認ください。）

●尼崎市防災ネット● 尼崎市の避難情報や地震・台風・洪水などの災害情報がスマートフォン・携帯電話で確認ができます。

（※登録方法：尼崎市 HP「尼崎市防災ネット」）



健康

旬の食材で秋バテ対策！

旬の食材をバランスよく摂り、夏に消耗した体力を回復させましょう。

- カツオ・・・ビタミン B 群が豊富で、疲労回復を助けます。
- 舞茸・・・水溶性食物繊維が含まれており、血糖値の上昇を抑制し、コレステロールを排出する役割があります
- 秋刀魚・・・疲労回復のためのたんぱく質や、カルシウム、ビタミン B2 などを豊富に含みます。カルシウムは、歯や骨を丈夫にする成分です。



注意！

秋にも熱中症対策を💧



年々、夏が長く秋が短くなってきています。消防庁の発表によると、今年 8 月 25 日～8 月 31 日までの全国の熱中症による救急搬送人員 5,486 人でした。朝・夕の寒暖差にも注意していきましょう。



活 動 報 告

「ひまわりカフェ」

9/14 東園田町総合会館
では、音楽療法士の方と
一緒に、体と頭を使った
体操や、認知症の方の気
持ちを学ぶVR体験が行
われました。皆様、イキ
イキとした表情で参加さ
れていました。

次回は

11月23日(日)です



9月15日 瓦宮西園田福祉会館にて敬老会が
開催されました。

絵本の朗読会や昼食会、ビンゴゲーム、音楽
会など、楽しく充実した時間を過ごされてい
ました。この日は、77歳以上の方、20名以
上が参加されました。

ちいきほうかつしえんせんたー ちいき こうれいしゃ かた
地域包括支援センターは、地域の高齢者の方の

そうだんまどぐち えんりょ そうだん
「よろず相談窓口」です。遠慮なく、ご相談ください！！

担当地域：上坂部/若王寺/東園田町8～9丁目/御園/口田中/瓦宮/小中島/東塚口町/戸ノ内/

戸ノ内町/下坂部4丁目11～13番/南塚口町1～4丁目・5丁目1～12番・6丁目1～9番

と あわ さき あまがさきし そのだみなみ ちいきほうかつしえん
(問い合わせ先) 尼崎市「園田南」地域包括支援センター

じゅうしょ あまがさきしこなかしま
住所 尼崎市小中島2-10-20 園田苑支援センター内

電話 06-6494-8087 FAX 06-6494-8086

