

泉地域包括支援センター リンデンバウム便り

発行：泉地域包括支援センター
リンデンバウム

〒010-0817

秋田市泉菅野二丁目17番11号

TEL 896-5960 FAX 864-3006

E-mail : izumi-houkatsu@pure.ocn.ne.jp



金野主任介護支援専門員
から

今年度も宜しくお願いします！！

令和5年度が始まりました。当センターではこれまで主任介護支援専門員や生活支援コーディネーターとして長くお勤めいただいた、藤田弘子さんがご勇退され、三浦美穂が後任となっております。頼れる大先輩の抜けた穴はとても大きなものですが、これをバネに職員が一丸となって、新たな体制で業務に取り組んでいきたいと思っております。地域の方々のお力になれるよう頑張ってお参りますので、ご指導・ご協力を宜しくお願いいたします。

三浦生活支援コーディネーターよりご挨拶

3月15日より勤務しております三浦美穂と申します。以前は、別の法人で介護業務を行っておりました。介護支援専門員、生活支援コーディネーター業務は初めてなので、至らぬ点もあるかと思いますが、精一杯務めさせていただきます。先輩方のお力をお借りしながら、皆様が、安心・安全に笑顔で過ごせる地域作りを心掛けていきたいと考えております。これから、どうぞよろしくお願い致します。

生活支援コーディネーター
三浦美穂

保健師 佐々木奈々子
認知症地域支援推進員 戸嶋紫織

社会福祉士 泉真紀子
主任介護支援専門員 金野大志



泉社会福祉士から

司法書士によるわかりやすい
成年後見制度講座を開催しました

令和5年3月1日(水)保戸野地区コミュニティセンターで、司法書士梅崎昌弘先生から、成年後見制度についてご講話いただきました。とてもわかりやすく、質疑応答の時間は、参加者から質問が止まりませんでした。

先生が強調されていたのが「ぜひ一度迷ってください」ということでした。成年後見制度は一度利用すると、特別な理由がない限り途中でやめることは出来ないためです。先生に相談がある申立て動機の中で、一番多いのが「本人が相続人になった場合」だそうです。例えば、その問題が解決した後も、制度の利用は続きます。親族が遺産分割の問題は解決したので、あとは自分達で面倒を見たいと思ってもそれは出来ません。先生は、代替案として何が出来るかといったこともお話されました。講座終了後、先生の事務所に相談に行きたいという方もいらっしゃる、改めて成年後見制度に関する興味・関心の高さを感じました。今年度の開催も検討中ですので、皆様ぜひご参加ください。





佐々木保健師から

災害の「備え」について

2011年3月11日に、東日本大震災が発災しました。マグニチュード9.0という日本の観測史上最大で、世界でも第4位になる超巨大地震でした。地震大国といわれる日本、マグニチュード5.0の地震が全世界の10%、マグニチュード6.0以上の地震が全世界の20%が日本の周辺で発生しています。今年は犠牲になられた方々にとっては13回忌にあたる、節目の年です。これを機に「my 災害対策」を立ててみませんか。

非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

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。

ご家族同士の安否確認の方法、決まっていますか？

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。

災害は突然、私たちの身にふりかかる可能性があります。避難訓練と一緒に、何気ない日常の中で1度でも災害を想定した準備をしておくことは、災害発生時に適切な行動をとれる手助けになります。

参考：一般社団法人国土技術研究センターホームページ、首相官邸ホームページ



災害の「備え」チェックリスト

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの！

- 水
 - 食品
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意！)
 - 防災用ヘルメット・防災ずきん
 - 衣類・下着
 - レインウェア
 - 紐なしのズック靴
 - 懐中電灯(※手動充電式が便利)
 - 携帯ラジオ(※手動充電式が便利)
 - 予備電池・携帯充電器
 - マッチ・ろうそく
 - 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
 - 使い捨てカイロ
 - ブランケット
 - 軍手
 - 洗面用具
 - 歯ブラシ・歯磨き粉
 - タオル
 - ペン・ノート
- 感染症対策にも有効です!! ——
- マスク
 - 手指消毒用アルコール
 - 石けん・ハンドソープ
 - ウェットティッシュ
 - 体温計
- 一緒に持ち出そう!! ——
- 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

子供がいる家庭の備え

- ミルク(キューブタイプ)
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食
- 携帯カトラリー
- 子供用紙オムツ
- お尻ふき
- 携帯用お尻洗浄機
- ネックライト
- 抱っこひも
- 子供の靴

女性の備え

- 生理用品
- おりものシート
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないごみ袋
- 防犯ブザー／ホイッスル

高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 杖
- 補聴器
- 介護食
- 入れ歯・洗浄剤
- 吸水パッド
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 持病の薬
- お薬手帳のコピー

備蓄品

お家に備えておくもの！

- 食料や水(最低3日分!できれば1週間分) × 家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯トイレなど

ほかにも、家庭に必要なものは日ごろから備えておきましょう



(佐々木)

〜編集後記〜
皆さまの最近嬉しかったことは何ですか？
私は、花粉症の症状が治まったことです。
毎年、3月に入った頃から鼻がムズムズ、目の痒みが出てきて腫れてくるというなんとも不快な症状が。例年のことなので仕方がないと2月からアレルギー薬を飲むのですが、今年は追加で乳酸菌とビタミンのサプリを、本を参考に始めました。そうしたらアレルギー薬を飲み切っても、目の痒みがありません。
💊💊とあなたにも効くかはわかりませんが、私には効果てきめん。ハッピーな春です。