

やあらぎ通信

第 46 号

<発行>

さいたま市見沼区北部圏域
シニアサポートセンター
(地域包括支援センター)

さいたまやすらぎの里

〒337-0004

見沼区卸町2-21-1

☎ 048-680-3289

✉ sy_houkatu@anshin.or.jp

ホームページは
こちらから



令和 8 年 9 月号

シニアサポートセンターはさいたま市より委託を受け地域の高齢者の介護、福祉、医療などの相談を受けている機関です。

今年の夏も暑い日が続きましたね。気象庁では今年から40℃以上の日を酷暑日と名称を定めました。暑さ以外にも、近年では自然災害がニュースに取り上げられることも増え、防災が注目されています。みなさんは防災用品の備蓄を行っていますか？防災用品の中でも何を準備したらよいでしょうか？今回は、防災の備えとして大切な「水」についてお話しします。

まず備えておきたいものの一つは、水ではないでしょうか。人間は通常、1日に3L(飲水用と調理用)必要で、少なくとも3日分、できれば1週間分備蓄が勧められています。量にすると9、21Lになり、意外と多いと感じる方も多いのではないのでしょうか。そのほかにも手洗いやトイレなどの生活用水は1日10、20L必要と言われており、すべて備蓄するなら押入れや収納の中が水でいっぱいになってしまいかもしれません。おすすめののは、飲み水はペットボトルで備蓄し、普段から使った分を買い足していく方法が、期限切れを防ぎながら備蓄できます。また、飲み水には使わない生活用水は、ポリタンクに水をためておいたり、浴槽のお湯を張っておくことが、手軽にできる備えの一つです。改めて準備するものも必要ですが、このように普段から活用できる方法は活かしていきたいですね。他にも防災用品は数多くあります。一度にすべてそろえるのは大変ですが、もしもの時に備えて少しずつ必要なものをそろえてみてはいかがでしょうか。

(萩原)

近年は、35℃を超える猛暑日が続き、40℃近い危険な暑さとなる日も増えています。

暑い日は無理な外出を控え、室内ではエアコンを適切に使用しましょう。また、のどが乾く前にこまめに水分を補給し、適度に塩分を摂ることが熱中症予防につながります。

ご家族や近所の高齢者の方にも声を掛け合い
みんなで暑い夏を元気に乗り切りましょう！



「酷暑」

と呼ばれる厳しい暑さに

ご注意ください

はじめまして！

佐々木君英
(ささききみえ)



と申します。

雑貨屋さんを覗くのが好きです♪

飼っていた犬のグッズをつい手に取ってしまいます。



地域の皆さまとの出会いを大切に

皆さまが安心して暮らせるようお手伝いができれば嬉しいです。



これからどうぞよろしく
お願いします。

シニアサポートセンターさいたまやすらぎの里

各種申し込みはこちらまで

☎ 048-680-3289(直通)

✉ sy_houkatu@anshin.or.jp



申込フォーム

オレンジカフェ はるおか

日時：令和8年 9/17（木）10/15（木）
11/19（木）12/17（木）
令和9年 2/18（木）3/18（木）

場所：春おか広場（多目的実習室や屋外など）
費用：無料
申込：1ページに記載している連絡先までお電話
ください☎

事前予約
必要です



オレンジカフェはるおか

認知症の方、介護をする方、ボランティアの方、シニアサポートセンターの職員が集い、認知症への理解を深め、交流や気分転換ができる場所です。
内容は季節の工作やクッキングなど様々！活動の様子はホームページをご覧ください♪

チームオレンジ



★チームオレンジとは
地域で暮らす認知症の方や家族に対し、早期から認知症サポーターや専門職を中心に地域で支える活動です。

令和6年度から活動が始まり、春岡地区で認知症の方を介護する家族を支える活動が、新たにスタートしています。

ハレ♡認知症家族交流会
令和7年 4月スタート



やすらぎサロン

介護について学んだり、相談したりできる場所

今後の開催予定

- 9月3日（木）防災について学ぼう！
- 10月5日（月）体力を回復するための良い睡眠を知ろう！
- 11月5日（木）オーラルフレイルについて学ぼう！
- 12月2日（水）作り物をしながら語ろう！
- 2月2日（火）音楽で心と体をリフレッシュ♪
- 3月4日（木）薬のことを学ぼう！

一緒に介護のことを話したり、学んだりしませんか？
介護支援専門員がいるので、介護の相談もできます！

【場 所】春岡公民館 研修室

【時 間】10:00～11:30

【問合せ】1ページに記載している連絡先までお電話ください



施設見学♪



理学療法士による
講座
「災害時に役立つ
生活習慣づくり」



5年継続表彰



春岡地区百歳体操グループ交流会を 開催しました

春岡地区には、現在19の百歳体操グループがあります。各グループの代表の皆さんにお集まりいただき、日頃の活動で工夫していることや、これまでの経験、アイデアなどを和やかに語り合いました。

それぞれのグループで前向きに活動続けるリーダーの皆さんの姿や、仲間同士で学び合い、支え合いながら地域とのつながりを大切に活動されている様子が、とても印象的でした。これからも百歳体操を通して地域のつながりがさらに広がり、皆さんが笑顔でいきいきと活動が続けられるよう、応援してまいります。

他グループの
脳トレ体操を
皆で体験！



いきいき百歳体操の体験会を開催します！

「健康のために体を動かしたい」

「最近、歩くのが大変になった」

「百歳体操を知りたい」

そんなお悩みのかた、一度体験してみませんか？

理学療法士が分かりやすく教えてくれます！



令和8年 9月30日（水）

10：00～11：30

対 象 小深作自治会員

場 所 小深作自治会館（神明神社敷地内）

定 員 20名

受 付 8月28日（金）～9月28日（月）

申込先 シニアサポートセンターさいたまやすらぎの里

TEL 048-680-3289

※ 水分をお持ちになり、動きやすい服装でお越しください。

共催 小深作自治会・シニアサポートセンターさいたまやすらぎの里

ボランティア入門 セミナー
いま、地域に求められるボランティア

自分にできることを見つけたい！
なにか始めてみたいけれど、きっかけがない
そんなあなたのきっかけとなる講演会です。

お気軽にお越しください！

講師 桑原 静氏

日 時 **9月18日(金)**
10:00~11:30
会 場 春岡公民館 レクホール
定 員 30名
申 込 先 春岡公民館(窓口・電話・WEB)
TEL 048-685-6911
申込期間 8月10日(月)~9月11日(金)
共 催 春岡公民館
春岡地区社会福祉協議会
シニアサポートセンター
さいたまやすらぎの里

第13回 春ボラ交流
いま、はじめられるボランティア

「できるときに、できることを」
ボランティアや新たな仲間との出会いを大切に、
活動につなげてみませんか？
「ちょっとやってみたい！」を見つけるきっかけになれる交流会です！

日 時 **10月9日(金)**
10:00~12:00
会 場 春岡公民館 レクホール
申 込 先 春岡公民館
TEL 048-685-6911
春岡地区社会福祉協議会
TEL 048-685-0006
シニアサポートセンター
さいたまやすらぎの里
TEL 048-680-3289
申込期間 8月10日(月)~10月2日(金)
共 催 春岡公民館
春岡地区社会福祉協議会
シニアサポートセンター
さいたまやすらぎの里

成年後見制度について

時々聞くけど、どのような制度なのでしょう。

どんな時に必要になるの？

→物忘れが多くなってきて、詐欺被害にあいそうになったり、自分で判断が難しくなってきた時です。

何をしてくれるの？



→お金の出し入れを一緒に考えてくれたり、保険料や税金の支払いを手伝ってくれます。

どんな人が成年後見人になるの？

→よくわからずにした契約の取消しができます。

どうやってはじめるの？

→家族や親せきの他、福祉の専門家や法律の専門家などがなります。

どこに相談したらいいの？

→家庭裁判所に申し込んで、審判を受けます。

地域包括支援センターさいたまやすらぎの里…048-680-3289

認定NPO法人市民後見センターさいたま…048-789-6666

さいたま市高齢・障害者権利擁護センター(さいたま市社会福祉協議会)…048-835-5283