

# みんななかよくともだち

## 平塚市地域包括支援センターみなと （高齢者よろず相談センター）

# 便い

### 第20号

恩賜  
社会福祉法人 財団 神奈川県済生会  
平塚市地域包括支援センターみなと  
発行責任者： 中村 一恵  
〒254-0806  
平塚市夕陽ヶ丘55-14  
TEL 0463-73-5422  
FAX 0463-73-5423



### 【住み慣れた地域で 安心して暮らし続けられるように】 ～地域ケア会議の開催～

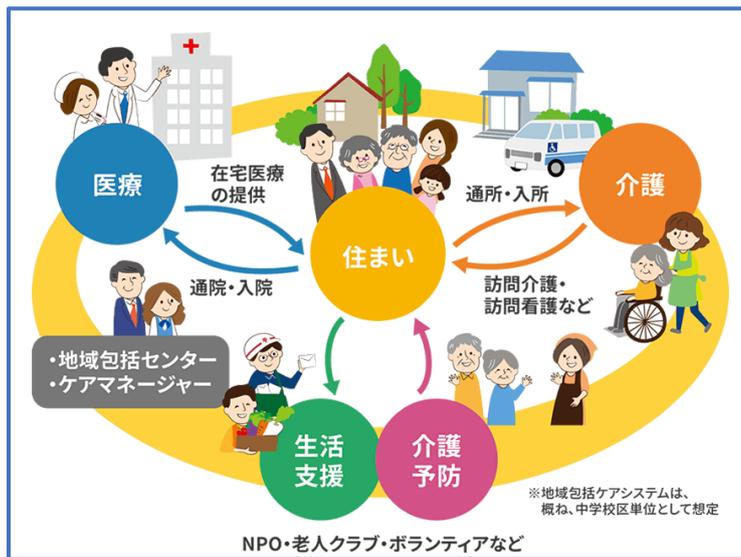


住み慣れた地域で安心のある生活を実現するため、「医療」「介護」「介護予防」「住まい」「生活支援」が切れ目なく提供される社会を構築する取り組みが、全国的に進められています。これを実現するためには、行政サービスのみでは限界があり、各分野の関係団体の連携が必要不可欠となります。この「連携」の手段の一つとして、『地域ケア会議』というものがあります。

港地区でも『福祉ネットワークみなと』という会議名で、年2回の開催をしています。

構成員は、各自治会・港自治連、港地区民児協、港地区社協、公民館の各代表者、港地区市議会議員、市社協職員、包括みなと職員で構成しており、港地区における課題等の共有や福祉の増進などを話し合っており、顔の見える関係性の構築にも繋がっています。

住み慣れた、この「港地区」で、皆様の安心した生活の実現に向け、様々な取り組みを行いながら、港地区の皆様の協力をいただき、より良い地域作りを目指していきたいと考えております。 岸(主任ケアマネージャー)



## <活動紹介>なぎさウォーキング

なぎさウォーキングは、毎月第3金曜日に行っています。朝9時に須賀公民館に集合し、まずは1時間かけてのウォーキングです。そして公民館へ戻って来て健康体操を行います。毎回10名位の方が参加されています。季節の風を感じながら自分の足で歩くことの大切さ、健康でいることの大切さを感じることの出来る会です。 (次回はマーガレットの会を紹介します)



ご興味のある方は、包括みなと(森下)までお問い合わせください



## < 血圧について >

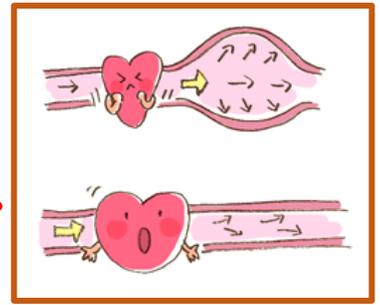
血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことです。心臓が縮んだり広がったりすることで発生します。

**高齢になると動脈が硬くなりやすくなるため、高血圧の方が多くみられます。**

高血圧は、サイレントキラー（静かなる殺人者）と言われ、ほとんどの人で自覚症状があまりありません。脳や心臓の血管は動脈硬化を起こし、

腎臓の働きが悪くなることもある病気です。

平塚市は、神奈川県や国と比べて、血圧の高い人が多かった（令和2年度こくほ特定健康診査・医療費の分析結果より）そうです。定期的な血圧測定で健康状態を把握しましょう。生活習慣の見直し、服薬などで悪化を防ぐことができます。普段から自分の血圧値を把握し、家庭血圧を定期的に測るようにしましょう。



## かかりつけ医・薬局を持ちましょう！

（病気の予防・早期発見・早期治療が可能なり重症化予防になります）



## 関東大震災から100年 防災に関して考えましょう！

令和5（2023）年は、大正12（1923）年に関東大震災（大正関東地震）が発生してから100年という節目の年だそうです。

海岸付近で地震の揺れを感じたり津波警報が発生されたら、ただちに高い場所に急いで避難しましょう。

車を利用した場合、渋滞などにより円滑に避難できない場合があります。

原則、**徒歩**で避難しましょう。

テレビ、ラジオ、スマホ等により、最新の情報を確認しましょう。



参考資料：内閣府「地震だ、津波だ、すぐ避難！」

## 間違い探し 間違っている文字はどれでしょう

包括みなと包括みなと包括みなと包括みなと  
包括みなと包括みなと包括みなと包括みなと  
包括みなと包括みなと包括みなと包括みなと  
包括みなと包括みなと包括みなと包括みなと  
包括みなと包括みなと包括みなと包括みなと  
包括みなと包括みなと包括みなと包括みなと  
包括みなと包括みなと包括みなと包括みなと  
包括みなと包括みなと包括みなと包括みなと

< 編集後記 > もう11月なんですね。一年があっという間に過ぎていってしまうと感じている私です。コロナが2類から5類に変わりマスクなしの生活になって来ました。風が心地よく感じられます。秋を楽しみましょう！ 齊藤



この折り紙の中にアメが入っているんです。心温かいいただき物です。