



令和8年2月

## 田柄地域包括支援センターからのご案内

高齢者の相談窓口



連絡先：練馬区田柄4-12-10

☎ 03-3825-2590



## 災害時の備蓄

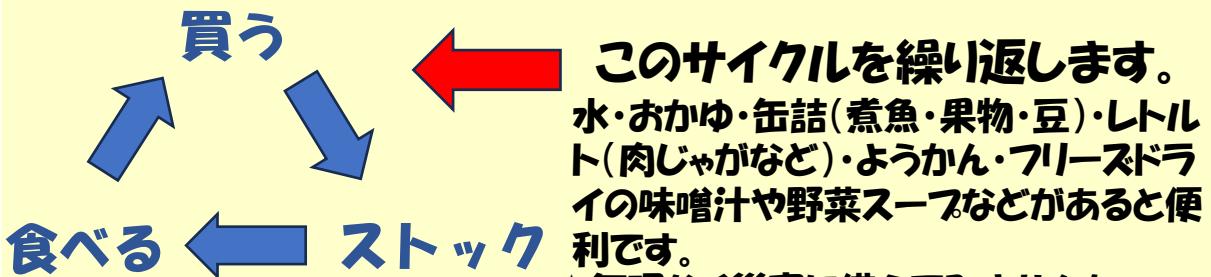
早いもので1月もあっという間に過ぎてしまいました。  
今回は災害時の備蓄（ローリングストック）についてご紹介します。

ローリングストックとは…

- ★普段の食事を多めに買いあきする。
- ★賞味期限の近いものから順に消費する。
- ★使った分だけ買い足しをする。



を繰り返すごとで、常に一定量の家庭備蓄を保つ方法です。



★無理なく災害に備えてみませんか。

※カセットコンロとカセットボンベには有効期限があります。



未使用でコンロは10年ボンベは7年です。

## 2月の予定

| 日付         | 毎月    | 時間・場所                        | 活動名                   | 対象、特徴                                  |
|------------|-------|------------------------------|-----------------------|--|
| 12日<br>(木) | 第2(木) | 13:30~14:30<br>(田柄地域集会所)     | おしゃべりお茶会<br>(家族会同時開催) | 物忘れが気になる方や認知症の診断が<br>ついている方同士、家族同士でお話  |
| 13日<br>(金) | 第2(金) | 10:00~10:50<br>(むつみ台集会所)     | ひかり☆サロン               | 介護予防の目的で体操                             |
| 13日<br>(金) | 第2(金) | 11:00~11:50<br>(むつみ台集会所)     | いっしょに体操<br>しようの会      | 物忘れが気になる方や認知症の診断が<br>ついている方々で体操        |
| 13日<br>(金) | 第2(金) | 14:00~16:00<br>(むつみ台集会所)     | むつみ出張相談会              | 介護保険申請などのご相談                           |
| 24日<br>(火) | 第4(火) | 10:00~11:00<br>(むつみ台集会所)     | 陽炎の会                  | 物忘れが気になる方や認知症の診断が<br>ついている方々で、歌唱や折り紙など |
| 25日<br>(水) | 第4(水) | 14:20~15:20<br>(田柄地域集会所)     | 体操教室                  | 介護予防の目的で体操                             |
| 28日<br>(土) | 第4(土) | 14:00~16:00<br>(田柄特別養護老人ホーム) | オレンジカフェ<br>たがら        | 1部：おしゃべりの会<br>(今年度の振り返り)<br>2部：「歌」を楽しむ |

行事ごとに対象の方が異なります。参加希望・お問い合わせは全て上記電話番号までご連絡ください。