



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おきする。

★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。

を繰り返すことで、常に一定量の家庭備蓄を保つ方法です。



買う



食べる

ストック

このサイクルを繰り返します。

水・おかゆ・缶詰（煮魚・果物・豆）・レトルト（肉じゃがなど）・ようかん・フリーズドライの味噌汁や野菜スープなどがあると便利です。

★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 (木)	第2(木)	13:30~14:30 (田柄地域集会所)	おしゃべりお茶会 (家族会同時開催)	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方同士、家族同士でお話
13日 (金)	第2(金)	10:00~10:50 (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 (金)	第2(金)	11:00~11:50 (むつみ台集会所)	いっしょに体操 しようの会	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方々で体操
13日 (金)	第2(金)	14:00~16:00 (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 (火)	第4(火)	10:00~11:00 (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ついている方々で、歌唱や折り紙など
25日 (水)	第4(水)	14:20~15:20 (田柄地域集会所)	体操教室	介護予防の目的で体操
28日 (土)	第4(土)	14:00~16:00 (田柄特別養護老人ホーム)	オレンジカフェ たがら	1部：おしゃべりの会 (今年度の振り返り) 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・お問合わせは全て上記電話番号までご連絡ください。