



知って得する

みまもりだよ！



2024年10月号

vol.161

八広はなみずき高齢者みまもり相談室広報誌

自宅の防災対策！見直してみませんか？

家具転倒防止器具・ガラス飛散防止フィルムの助成について

高齢者のいる世帯に対し、家具の転倒防止器具やガラス飛散防止フィルムの取付けを助成しています。地震に備えて安全を確保しましょう！

●対象となる方

墨田区内在住で満65歳以上の方

●助成内容(上限まで区が負担します)

家具転倒防止器具:14,500円まで(タンス3棹程度)

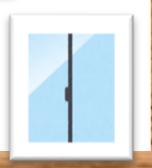
ガラス飛散防止フィルム:17,500円まで(たたみ1畳分程度)

*上記を超える分については、自己負担となります。

【注意事項】

・この事業の申請は1世帯につき1回限りとなります。

・転居、リフォーム、建替えのいずれかを理由として、再取り付けを要する場合は再申請をすることができます。



令和6年秋の火災予防運動に伴う住まいの防火防災診断について

消防職員や関係する機関の職員がご自宅に訪問し、火事や地震などに関する安全性のチェックとアドバイスをさせていただきます。

実施期間:令和6年11月11日(月)、12日(火)、13日(水) 実施時間:約30分

申込要件:向島消防署管内にお住まいの方で、65歳以上または災害時に自分の力で避難することが難しい方

申込方法:03-3619-0119(内線336)

向島消防署警防課防災安全係地域防災担当



東京消防庁公式YouTube
災害や日常生活の事故対策を
紹介しているQRコードです！



【墨田区委託事業】



八広はなみずき高齢者みまもり相談室

☎03-3614-1465

墨田区八広5-18-23

<相談受付時間>

月~金 9:00~17:00

(土・日・祝日・年末年始休み)

担当:渡辺・上田・南部・吉松



ホームページ <http://www.san-ikukai.or.jp/sumida/hana/>

口腔ケア講習会

しっかり噛んで認知症予防！

自分の歯がほとんどなく、
入れ歯を使っていない人は、
認知症のリスクが約2倍に！

お口の機能低下は、年齢を重ねるにつれて進行し、低栄養や筋力の低下、身体の様々な病気を引き起こす要因になります。食べ物をおいしく味わう、会話を楽しむ、など、いきいきとした生活を続けていくために、お口の健康を維持することの大切さや正しいケアの方法、自宅でできるお口の体操などを学び、フレイルを予防しましょう！

日 時
会 場

日程	会場	担当歯科医師会
10月30日(水)	シルバー人材センター 会議室	向島歯科医師会
10月31日(木)	すみだ福祉保健センター 4階 研修室	本所歯科医師会
11月7日(木)	なりひらホーム 2階 地域交流室	本所歯科医師会
11月12日(火)	梅若ゆうゆう館 ホール	向島歯科医師会
11月19日(火)	曳舟文化センター 2階 レクリエーションホールB	向島歯科医師会
11月21日(木)	みどりコミュニティセンター 2階 会議室	本所歯科医師会
11月27日(水)	八広はなみずき高齢者支援総合センター 多目的室1	向島歯科医師会
11月28日(木)	本所地域プラザ 4階 多目的ホール	本所歯科医師会

各会場とも14時～15時30分まで(受付は13時30分から)

【定員・費用】 各会場先着20～30名(事前申込みが必要です)・無料

【お申込】 各実施日の1週間前までに希望会場・氏名・年齢・住所・電話番号を
下記問合せ先へ

【問合せ】 高齢者福祉課地域支援係 電話：03-5608-6178

FAX：03-5608-6404



きのこことじゃこの炊き込みご飯

かんたん料理帖 その15



【栄養成分(1人分)】

カロリー	660kcal
タンパク質	24.3g
脂質	6.6g
炭水化物	135g
塩分	1.7g

画：千田 八重子

材料

米 360ml(2合) 生いたけ 4枚 えのきだけ 80g エリンギ 2本 塩昆布 10g ちりめんじゃこ 25g 大豆(缶詰/水煮) 100g 白ごま 適量 酒大さじ 1 水カップ 2

作りかた

- 1 いたけは石づきを除き、かさと軸に分ける。かさは3mm厚さの薄切りにし、軸は縦に薄切りにする。
- 2 えのきは根元を切り、長さを4等分に切る。
- 3 エリンギは長さを2等分に切り、縦に3mm厚さの薄切りにする。
- 4 炊飯器の内釜に米を入れる。
- 5 塩昆布、ちりめんじゃこ、大豆を加える。
- 6 酒、水を加え、普通に炊く。
- 7 炊き上がったら、しゃもじで軽く混ぜ、器に盛り、白ごまをふる。

監修：特別養護老人ホーム和翔苑