

／こんにちは！／

# 地域包括 支援センターです！

## 「備えあれば憂いなし！地域と家族、つながりの大切さ」

地域とのつながりは、私たちの老後の暮らしをより豊かで安心できるものにしてくれます。困った時に助けを求められるだけでなく、何気ない日常の会話や交流が、私たちの心と体を健康に保つことにもつながります。

将来、年を重ね、体が弱ったり、認知症になったりした時、遠方に住む子どもや親戚がすぐに駆けつけてくれるとは限りません。そんな時、日ごろから顔見知りである近所の人や、地域のコミュニティとのつながりが、私たちを支える大きな力になります。

いざ困った時に「誰かに助けを求めよう」と思っても、それから新しい人間関係を築くのは大変なことです。体力が落ちたり、記憶力が衰えたりした状態では、さらに難しくなってしまいます。

☎ 市地域包括支援センター（伊奈庁舎1階）

☎ 0297 - 57 - 0203

だからこそ、元気なうちから地域や近所の人々、そして家族とのつながりを大切にすることが重要です。例えば、下記のような身近な活動から始めることができます。

- 近所のスーパーやコンビニで、店員さんやご近所の方に「こんにちは」と挨拶をする

- 離れて暮らす家族に、定期的に電話や手紙を送る
- 趣味のサークルやボランティア活動に参加する など

「遠くの親戚より近くの他人」ということわざがあります。しかし、年を重ねていく上で支えてくれるのは、友人や地域の人々だけではありません。大切な家族との関係もまた、大きな心の支えとなります。家族と離れて暮らす場合、定期的に電話や手紙を送るなど、日ごろから連絡を取り合うことをおすすめします。

遠い未来のことだと考えずに、まずは今日からできることを見つけて、家族や地域とのつながりの輪を広げていきませんか？

# 各種スポーツ 大会の結果

※敬称略

☎ 教育委員会教育棟生涯学習課スポーツ推進室（内線 7309）

## 令和7年度市長杯バレーボール大会

- ▶主催：つくばみらい市スポーツ協会 バレーボール部
- ▶開催日：8月31日
- ▶場所：日本スポーツ振興パークみらい 体育館
- ▶参加チーム：12チーム
- ▶大会結果

優勝 ZERO

準優勝 守谷アーク

第3位 NYARKS



# 教えて！ まみりん

市消費生活センター  
イメージキャラクター  
まみりん

☎ 市消費生活センター  
（谷和原庁舎1階）  
☎ 0297 - 25 - 3288

## 【今月のテーマ】薬の誤飲事故

## 薬は子どもが手にできない場所へ！

子どもによる薬の誤飲事故が報告されています。大人用の薬の中には、体の小さな子どもにとっては重い中毒になり、命に関わる危険性の高いものもあります。下記を参考に誤飲事故を防ぎましょう。

- 薬は子どもの手が届かない、見えない所に保管する
- チャック袋・密閉容器などに入れ、引き出しには鍵をかける
- 服用前、服用後に置きっぱなしにしない
- 薬は子どもの見ていないところで飲む

○薬は甘い味でも、ジュースやお菓子ではないことを伝える

もし誤飲事故が起きたら、薬の名前、いつどのくらい飲んだかを確認し、すぐに医療機関に連絡しましょう。呼吸や意識が普段の様子と違う場合は、救急車を呼んでください。判断に迷ったら、**こども医療でんわ相談（#8000 365 日 24 時間対応）**などに相談しましょう。