



知って得する！



第179号 令和8年10月発行
うめわか高齢者みまもり相談室

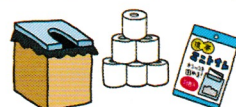
うめわか みまもり だより

災害に備えて **“備蓄”**していますか！？



～備蓄とは、災害発生後に自宅で生活する際に必要な物～

- ・ローリングストック・・普段使うものを少し多めに購入し、少なくなったら減った分を補充する方法です。
- ・災害時の備蓄トイレ・・食事は我慢できても、トイレは我慢できません。一人に対し1日5回分を最低3日分、できれば7日分は災害時の備蓄トイレを用意しましょう。



Q：なぜ必要？！➡A：災害による停電でポンプの水を汲み上げられない。断水で水が流せない等、使えなくなる事態が想定されます。
※他に飲料水や薬等、自分に必要な物を確認しておきましょう。



梅若まつり ～地域とつながるシルバープラザ梅若～

会場：シルバープラザ梅若 （墨田区墨田 1-4-4）

令和8年10月16日（金）午前9：00～午後5：00まで

令和8年10月17日（土）午前9：00～午後3：00まで

内容：★サークル作品展示・紹介 ★体力測定、運動機器体験、健康・防災講座

★はばたき福祉園による作品販売（10/16（金）10：30～）

★墨田さんさん会によるパン・クッキーの販売（10/16（金）12：00～）

令和8年10月18日（日）午前10：00～午後13：10まで（予定）

内容：「演芸大会」

会場：シルバープラザ梅若 デイルーム

◎コーラス・かっぽれ・フラダンス等々

詳細はお気軽に、うめわか高齢者みまもり相談室へお問い合わせください。



うめわか高齢者みまもり相談室

墨田区墨田 1-4-4（シルバープラザ梅若内）



☎ 03-5630-6511

FAX 03-3614-9160

月～金 9時～17時

（秘密厳守・相談無料）

曾根・向井・本村・小島

今月のうめわか～る講座

開催日：令和8年10月26日（月）

10時～11時30分（予定）

「みっちゃんの健康講座①」

～緩やかなウォーキング～

定員 25名

10月5日（月）から受付開始（先着順）

うめわか高齢者みまもり相談室へご来所ください。

墨田区高齢者見守り ICT 機器導入費用助成事業

家族等と離れて暮らしている高齢者が、住み慣れた自宅で安心して生活できるように、ICT（情報通信技術）を活用した高齢者の見守り等を支援する機器の導入費用の一部を助成します。

○対象者（次の全てに該当する方）

- ①墨田区内に住所がある方で、現に居住している方 ②満65歳以上の方
- ③ひとり暮らし、又は同居者が高齢、障害等により見守りが必要な方（日中等に独居となる方を含む）

○助成額 初期費用に対して上限10,000円（1人1回限り）

○申請方法 助成対象機器を購入後、6か月以内に申請してください。

○必要書類 ①申請書

②停止条件付き請求書（申請書と同時に提出できる請求書）

③領収書（購入日、購入者の氏名、初期費用及び品名が確認できるもの）

○申請先 高齢者支援総合センター、高齢者福祉課支援係、オンライン申請

○問い合わせ先 高齢者福祉課支援係 電話 03-5608-6168



▲区ホームページ▲

家具転倒防止器具・ガラス飛散防止フィルム

大規模地震が発生した際の家具等の転倒事故を防ぐため、家具転倒防止器具等の設置が困難な世帯に対し、取付けを支援しています。

■対象者 墨田区内在住で、次の①～③いずれかに当てはまる方

- ① 満65歳以上の方
- ② 身体障害者手帳1～2級の方・愛の手帳1～3度の方 ③ 未就学児のいるひとり親世帯の方

■取付けの上限

家具転倒防止器具：14,500円を超えない範囲（タンス3棹程度）

ガラス飛散防止フィルム：17,500円を超えない範囲（たたみ1畳分程度）

■問合せ先

- ① 高齢者のいる世帯：高齢者福祉課 03-5608-6168
- ② 障害者のいる世帯：障害者福祉課 03-5608-6163
- ③ ひとり親世帯：防災課 03-5608-6206

※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。

鮭と秋茄子のさっぱりみぞれ煮

かんたん料理帖 その21



材料(2人前)

生しゃけ(切り身) 2切 茄子 2本 大根 10cm程度(すりおろす)
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2 水 100ml
生姜(チューブ) 小さじ1/2 片栗粉 適量 サラダ油 大さじ1

作りかた

画：千田 八重子

- 1 鮭は一口大(一口で食べやすい3～4等分)に切り、軽く片栗粉をまぶす。
茄子は乱切りにして、大根はおろしておく。
- 2 フライパンに油を熱し、茄子を炒めて取り出す。同じフライパンで鮭の両面を香ばしく焼く。
- 3 鮭に火が通ったら茄子を戻し入れ、水、めんつゆ、生姜を加える。
- 4 ひと煮立ちしたら、軽く水分を絞った大根おろしを加え、全体を軽く混ぜ合わせて1～2分煮こんで完成。

【栄養成分(1人分)】

カロリー	206kcal
脂質	9.6g
塩分	1.7g
タンパク質	19.9g

