

地域包括支援センターだより 9月号

R6.9.1 第171号

いくぶん残暑も和らぎ、しのぎやすい日が多くなりました。夏のお疲れは出ていらっしゃいませんか。今月は「防災の備え」についてお伝えします。

9月は防災月間です

毎年9月は、1927年9月1日に関東大震災が起こったこと、加えて、災害が多い時期でもあることから「災害に備えつつ知識を深めるため」として防災月間とされています。災害はいつおこるかわかりません。しかし日頃から災害に備えて準備しておくことで災害が起こったときにも被害を最小限にすることができます。防災月間のこの時期に災害について改めて考えてみませんか？

もしもに備えてできること

地域の方とコミュニケーションをとろう

挨拶をする、お互いに声をかけあうなど日頃から近所の人とコミュニケーションをとる関係を築くことが大切です。災害時に「助けて」と声をあげることはとても勇気のいることです。「みんなが大変なときに迷惑をかけてはいけない」と避難をあきらめてしまう人もいるかもしれません。自分が暮らす地域には多様な人が住んでいるという認識を持ち、日頃から声をかけあうこと、そんなつながりが万が一の時に命を守ります。



離れて暮らす高齢者世帯のご家族の場合

離れて暮らしていると災害が起きてもすぐに駆け付けつけることが難しい場合もあります。帰省時を利用して今一度防災への備えを確認しておきましょう。また地域のご近所に挨拶をし、いざという時の力添えをお願いしたり、連絡先を交換しておくことも安心につながります。



日頃から家族で話し合おう

災害時の家族の役割分担、避難方法、離れ離れになった場合の連絡方法と集合場所などを決めておきます。平日と休日、昼と夜など、いろいろな状況を想定し、話し合っておきましょう。



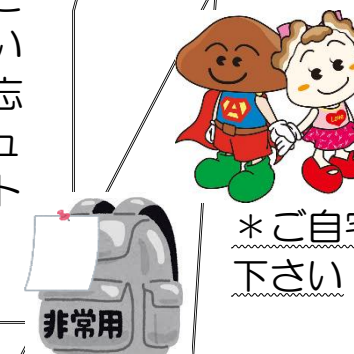
愛別町ハザードマップを確認しましょう

家族や緊急時の連絡先を記入しておく (P1)

災害時・緊急時の連絡先の情報をまとめて記入できます。必要時救助の方や医療機関などに情報提供されます。

災害時に必要な物を備える (P12)

避難時には両手が使えるようにリュックにまとめておくと便利です。いつも使用しているものはいざという時には忘れがちになりますので、リュックに持ち出すもののリストを貼っておくと良いでしょう。



*ご自宅にハザードマップがない方はお問合せ下さい

自宅の安全対策を確認する (P9)

出入り口や通路には物を置かない、家具を固定するなど家の中の安全対策を確認しておきましょう。

住んでいる地域の資源を確認する (P16~)

災害発生時自宅にとどまることが危険になった場合落ち着いてすばやく避難する必要があります。事前に避難経路を確認しておきましょう。

その他リュックに入れておきたいもの・・・

- お薬手帳又はお薬説明書
- 入れ歯 歯ブラシ 液体歯みがき（水がなくても使えます）

*食事をしっかりとるために入れ歯を使用している人は必ず持ち出しましょう。
*災害時は感染症が蔓延しやすくなります。歯ブラシも必ず準備しましょう。



災害伝言ダイヤル「171」を使ってみよう（表紙）

災害伝言ダイヤルは電話回線が混雑している時でも「171」を介して録音と再生ができます。30秒間しか録音できないため、災害時いざ使おうと思ってもあわててうまく利用できなかった…ということがないように家族と一緒に練習しておく良いでしょう。

体験利用日 毎月1日と15日
正月3が日
防災週間（8/30~9/5）
防災とボランティア週間（1/15~1/21）



☆地域包括支援センター活動紹介☆

認知症について知ろう

9月世界アルツハイマー月間

9月は『世界アルツハイマー月間』、9月21日は『世界アルツハイマーデー』として世界各地で様々な認知症普及啓発イベントが行われています。

認知症は誰もがなりうる身近なことです。一人一人が正しい知識を持ち、認知症になっても安心して穏やかに過ごせる町づくりをみなさんで目指していきませんか？

読む・知る・認知症キャンペーン ～認知症を知ろう～

役場1階保健福祉課前に啓発ブースを設置いたします。おすすめ図書コーナーや認知症に関する資料、脳トレプリントの配布などおこなっております。ぜひお立ち寄りください。



共に生き
ともに歩もう
認知症

世界アルツハイマーデー
(認知症の日)
9月21日は世界アルツハイマーデー（認知症の日）です。 公益財団法人 認知症の人と家族の会

☆介護予防チャレンジルーム☆

簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。

今回は「記号足し算」です。

♡は足し算、☆は引き算です。記号を覚えて計算しましょう。

♡は「+」
☆は「-」
で計算します

【例】5♡3♡6☆2=12

- ① 3♡2♡1=
- ② 5☆3♡2=
- ③ 6♡3☆3=
- ④ 8☆3♡5=
- ⑤ 2♡3♡6☆2=
- ⑥ 4♡4♡2☆3=
- ⑦ 3☆2♡4☆3=
- ⑧ 6☆4♡2☆3=
- ⑨ 9♡2♡3☆4♡1=
- ⑩ 5♡6♡2☆4☆2=
- ⑪ 3♡2♡6☆3☆2♡4=
- ⑫ 4♡4♡3☆1☆2♡6=
- ⑬ 2♡4☆3♡5☆6♡1☆2♡7☆2☆3=
- ⑭ 6☆3☆2♡4♡4☆3♡1☆2♡5♡2=
- ⑮ 5♡5☆2♡6☆4☆2♡3☆1♡4☆3♡7☆3=
- ⑯ 8☆2☆4♡3♡5☆1♡6☆4☆2♡5♡3☆2♡6☆2♡4=

【介護予防チャレンジルーム 8月号の答え】

「チャレンジ小学4年生！」

【体の慣用句】 ①口 ②胸 ③足 ④喉 ⑤鼻 ⑥肩 ⑦鼻 ⑧顔 ⑨足

【動物の慣用句】 ①つる ②馬 ③犬猿 ④ねこ ⑤スズメ ⑥犬 ⑦たぬき

「どこに相談したらいいかわからない…」 地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。お気軽にご相談ください。（※24時間対応）

【役場 地域包括支援センター】 愛別町字本町 179 番地 6-4771 (直通)

認知症予防に一緒にふまねっとをしませんか？

ふまねっとサロン 月1回 月曜日

14時～15時 蔵らで開催中

(申し込みは不要です 気軽にご参加ください)

