

河辺地域生活支援 コーディネーター通信

第17号

2021年12月発行



「サロン情報交換会」(研修方式)が開催されました

昨年度同様コロナの感染拡大防止の為、今回も研修方式の情報交換会を10月28日に開催しました。17町内から28名の方にご参加いただきました。



「我が家の防災・私の防災～知る・備える・そして行動する～」

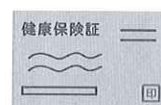
秋田市防災安全対策課

課長 八木橋 久美氏より講話をいただきました。

- ・日頃から防災に対して意識することが大切です。
- ・自身が不安に思ったら避難指示が出ていなくても自主避難は可能。
- ・避難場所は必ずしも指定の避難場所でなくても良い。
- ・必要なものを普段から準備しておく。(携帯電話・現金(小銭)・防寒具(雨具)・懐中電灯(予備電池)・常備薬・お薬手帳・保険証・非常食など)



災害時はカセットコンロ・合成ゴム手袋・充電式ラジオ・携帯電話のバッテリー・簡易トイレも準備を忘れずに!



地域の防災対策

畑谷・戸島町内・・・町内で作成した避難完了したというプレート(裏が磁石)を玄関の見えるところに置いていく。(～に避難していますという記入することもできる)

坂本町内・・・安否確認含め連絡網を作成し、避難指示が出た際、防災対策に備えている。

アンケートから(困っている事/意見/感想/地域の独自の防災体制など ※一部抜粋)

- ・町内会で災害時の体制について再度話し合いの機会を作る必要性を強く感じた。
- ・町内全体の家を廻り防災チェック(火災報知器の点検)を防災部で行った。
- ・隣近所との交流がないのでそこから何とかしたい。またサロンでの顔合わせが大事!
- ・避難場所が町内会館になっているが会館自体が大雨洪水の対応が難しい所にある。他所へ移動するのも車が必要になり危険を伴う。良い策があれば教えて欲しい。
- ・高齢者に避難を促したが頑なに応じてもらえないことがあった。

知っていますか？ ローリングストック（防災についてのポイント）

日常的に防災用品を消費しながら足りなくなった分を買い足して災害時に備える備蓄方法のこと。

「備蓄→消費→買い足し」のサイクルをまわす（ローリングする）ことから、この名前がつけられました。



備蓄食品選びチェックリスト

- 「調理不要」もしくは「簡単な調理のみ」で食べられる
- 普段から食べ慣れている・好みの味である
- 栄養の偏りがない（在庫と照らし合わせて）
- 賞味期限が最低6か月以上である
- 十分な量を確保できる値段である

乳幼児/高齢者がいる家族 … オムツ・月齢に合わせた離乳食やミルク・常備薬等
女性の場合 … 生理用品等

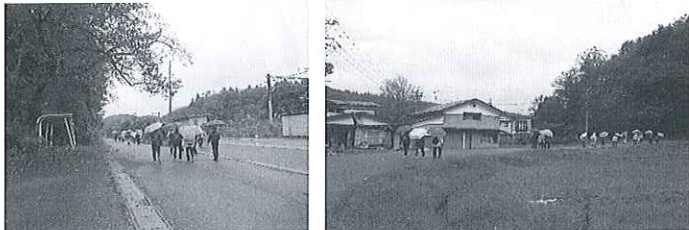
※非常時は不安になる場合があるので、お子さんが大好きなお菓子や飲み物があるとリラックスしやすくなります。

これらも準備していると安心

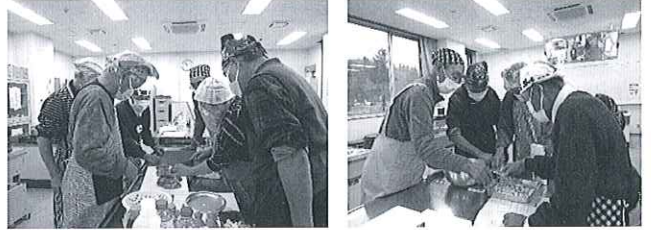


令和3年度の取り組み

ウォーキング10月22日（大張野周辺を散策）



ダンディクッキング11月12日（酢豚に挑戦！）



スマホ教室を開催しました！（11月5日、11月19日、12月3日）



◆2021年は12月22日が冬至です。1年のうちで昼間が一番短くなる日です。
ホックホックのかぼちゃとあったかい柚子湯で、冬を乗り越えましょう！
来る新年が素晴らしいものであるように心よりお祈り致します。



発行：秋田市社会福祉協議会 河辺地域包括支援センター社協
住所：秋田市河辺北野田高屋字上前田表66-1（河辺総合福祉交流センター内）
編集：生活支援コーディネーター 中田 連絡先：TEL018-882-5565