

自主防災組織②

自主防災活動をするにあたっての3つのポイント

自主防災活動には、決まり事はありません。それぞれの組織で独自の活動方法や工夫があって当然です。しかし、広く地域の住民の参加と協力を得るためには、押さえておくべきポイントがあります。

1. 楽しく参加できること

活動が重荷にならないよう、みんなが気軽に参加できる楽しい活動を目指す。

2. 政治色や宗教色のないこと

特定の政治色や宗教色が感じられると、参加する住民は一部に限られてしまいます。

3. 活動目標や内容が分かりやすく適切であること

誰にでも分かりやすい目標を設定し、達成に向けて適切な活動をしていくこと。
以上3つのポイントを押さえて気軽に楽しく地域のみなさんと防災知識を身に付けましょう。
次回は、自主防災活動の組織の結成方法についてお話ししていきます。



～ 災害時 その判断が 分かれ道 ～

こんにちは八百津町地域包括支援センターです ～いくつからでも介護予防～

「介護予防」という言葉を聞いたことはありますか。要介護状態にならないようにいつまでも自分の身の回りの事ができる心身の能力を改善したり保つことが大切です。町の介護保険認定理由の上位は①高齢による衰弱②認知症③脳血管疾患④転倒・骨折となっています。年齢をいくつ重ねても、筋力やバランス能力、身体の柔軟性は高めることができます。散歩や運動体操をすることで血行促進し脳への血流量を増やします。外出すると視覚聴覚嗅覚触覚などあらゆる感覚機能を働かせるのでさらに認知機能低下を予防します。暖かくなりました。一歩外へ出かけてみましょう。

＜5月 お元気サロン＞(申し込みが必要です)

・14日、28日(木) 午前9時30分から11時30分まで 場所：福祉センター

＜5月 こころの相談＞(予約が必要です)

・18日(月) 午後～ 個別に対応し秘密は厳守します。場所：保健センター

＜5月 オレンジサークル(認知症介護者家族の会)＞(予約が必要です)

・11日(月) 午後1時30分～「介護のコツについて」 場所：福祉センター

＜5月 介護巡回相談会＞

・13日(水) 受付時間：午後1時30分～3時30分 場所：久田見出張所
会場に来られない方は訪問にて相談にうかがいます。ご連絡ください。



職員紹介

今年4月から地域包括支援センターに配属されました。今まで学んだことを活かすことができるよう、日々努力していきたいと思っております。町民のみなさまの力となれるよう頑張っていきます。よろしくお願ひします。

伊藤里江 高木麻友



お問い合わせ 八百津町地域包括支援センター ☎43-3267または☎43-2111(内線2566・2567)