

自主防災組織④

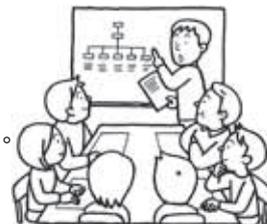
今回も前回から引き続き、自主防災組織の結成についてお話ししたいと思います。

①自主防災組織の構成

自主防災組織の構成は、会長、副会長、各班の班長、会計、監査役からなる本部と、消火班、避難誘導班などからなる各班で組織します。(地域の実情に合わせた組織にしましょう)班の例は下に掲載しますので、各班に正副班長を置き、その下にメンバーを配置します。メンバーの適正や事情を考慮して所属を決めると後の活動がスムーズになります。

②班の役割

- 本 部・・・規約の作成、予算の作成、役員会の開催などを担当。
災害時は活動の指示、状況の把握、関係機関との連絡調整を行う。
 - 消 火 班・・・平常時は活動マニュアルの作成、消火訓練等を行う。
災害時は初期消火などを行う。
 - 避 難 誘 導 班・・・日頃から地域の危険箇所や避難ルートを調べておき、
災害時にスムーズに避難所まで移動できるようにする。
 - 救 出 ・ 救 護 班・・・日頃から技術の習得に努め、住民参加の講習会などを開催する。
災害時は負傷者の救出や応急手当にあたる。
 - 給 食 ・ 給 水 班・・・備蓄食料の管理や器具の取り扱いを訓練する。
災害時は水と食べ物が行き渡る体制を作る。
 - 要配慮者支援係・・・平常時は要配慮者を支援するため関係機関と連携を進める。
災害時は安否確認や避難誘導にあたる。
- 各所属の担当が決まったら、活動目標・計画の策定を行いましょう。



～ 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

～お口の中から介護予防～

歯や口の中が痛かったり固いものが食べづらくなったり、口の中が乾きやすくなっていませんか?お口の中でトラブルがおきるとご飯を食べることが億劫に感じてきます。すると栄養が不足してしまい身体の調子が悪くなってしまう原因になります。



お口の中の健康は、身体全体の元気の源とも言えます。毎日の歯磨き・水分補給・定期受診、そして食べる時の姿勢を見直してみてください。背もたれのある椅子に深く腰掛け、なるべく前屈みになることを避けましょう。また、ご飯を食べる時はひと口で30回以上かむことが大切です。右と左で各10回、両方で10回を目安に意識してみましょう。たくさん噛み唾液を出すことは、認知症の症状を予防することにつながります。元気な身体で毎日の食事を楽しむために、お口の中を大切にしましょう。



◀7月 お元気サロン>(申し込みが必要です)

・9日、23日(木) 午前9時30分から11時30分まで …… ところ：福祉センター

◀7月 こころの相談>(予約が必要です)

・13日(月)午後～ 個別に対応し秘密は厳守します。 …… ところ：保健センター

◀7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)

・13日(月) 午前10時00分～ 「介護ストレスとの付き合い方」… ところ：ファミリーセンター

◀7月 介護巡回相談会>

・1日(水)受付時間：午後1時30分～3時30分 …… ところ：福地出張所

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。

※健康・生活カレンダーに7月1日より毎週水曜日に「らく楽トレーニング教室」のお知らせがありますが、7月は教室の実施がありません。8月から実施します。

□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)