

## 自主防災組織 ⑥ ～防災訓練を開催してみる～

### 効果的な訓練にするために

知識の普及や訓練に役立つ催し物を、楽しい雰囲気の中で行うようにしましょう。防災訓練という名前では参加してもらえないような人たちにも、レクリエーションとして参加してもらえよう内容を考え、さらに参加した人に出番のあるイベントを心がけます。(例えば親子で協力してバケツリレーを行う、消防署の職員を招いて消火器を使ってみる、終了後に懇親会を開いて意見を出し合うなど)

### 実際の訓練内容

■初期消火訓練…初期消火訓練では、手順や注意点を正しく理解してもらうことが大切です。消火器を使ってみたりバケツリレーをしてみるなど住民が実際に参加して協力し合えるような内容にしましょう。

■避難誘導訓練…避難誘導訓練は、あらゆる被災状況を想定して実行します。災害の種類や規模、地域の特性などで誘導の方法が大きく変わります。傷病者や高齢者などの要配慮者の支援をどうするのか、避難経路がふさがれてしまった場合どう対処するのかなど最善の避難誘導ができるよう取り組みましょう。

■応急救護訓練…応急救護は、負傷者1人1人をよく観察し、その症状に適した手当が必要です。正しい手当をしなければ容態を悪化させたり命に関わることにもなりかねません。救護には専門的な知識が必要なため、消防署などから救護の専門家に参加してもらい指導を受けるようにします。

～ 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

### ～みんなで楽しくクッキング～

9月10日に福祉センターでお元気サロンが行われました。管理栄養士を講師に、みなさん一緒に「ふわふわ豆腐のお好み焼き」を作りました。

前半には低栄養予防について講義をいただき、

- ①バランスに気をつける
- ②タンパク質(肉、魚、卵、豆、大豆製品など)は毎食とる
- ③食事の雰囲気を良くする

以上のことがとても大切なことと学びました。おしゃべりをしながらクッキングを楽しみ、とても賑やかな雰囲気でした。料理は、材料を準備したり、段取りを考え調理することが脳の活性化にもたいへんよいそうです。

出かけて楽しくおしゃべりがしたい、身体を軽く動かしたいなど、興味のある方はぜひ「お元気サロン」へお越しください。お待ちしております。



## 11月の予定

### 〈お元気サロン〉(申し込みが必要です)

・12日、26日(木) 午前9時30分～午前11時30分 …… ところ：福祉センター 1階

### 〈こころの相談〉(予約が必要です)

・9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

### 〈オレンジサークル(認知症介護者家族の会)〉

・25日(水) 施設見学を行いますので、参加される方はご連絡ください。

### 〈介護巡回相談会〉

・4日(水)受付時間：午後1時30分～午後3時30分 …… ところ：潮南出張所  
会場に来られない方は訪問します。ご連絡ください。



□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)