

No.71
シリーズ 防災安全土砂災害
警戒情報とは？

これからの季節、大雨・ゲリラ豪雨など大気の不安定な季節がやってきます。
また、降り続いた雨により土砂災害の危険性も出てくる可能性があります。
今回は土砂災害警戒情報について説明させていただきます。

土砂災害警戒情報とは？…大雨警戒が発表中で、大雨による土砂災害の危険度が高まったときに、岐阜県と岐阜地方気象台が共同で発表する情報で、警戒・注意報と同じように市町村単位で発表されます。土砂災害警戒情報は現在の雨量だけで判断するのではなく、土壌雨量指数(今までに降った雨が土壌中に貯まっている状態を示す指標)も利用されています。この発表があった場合、町は土砂災害について住民のみなさんに警戒していただくよう、『防災行政無線』・『すぐメール802』で呼び掛けをします。また、テレビ、ラジオ、インターネットなどでも広く周知されますので、情報の収集に心がけましょう。

災害はいつ起こるかわかりません。
災害から身を守るために、家庭で、地域で日頃の備えを十分におきましょう。

また、避難勧告や避難指示がなくても、周囲の状況がいつもと違うなど、身の危険を感じた場合は自主的に避難しましょう。

No.71
シリーズ 包括支援

こんにちは！
地域包括支援センターです！

「らく楽自主
トレーニング」

みんなでらく楽自主トレーニング！

福祉センターでは、33～84歳の方がトレーニング機器を使用して「立つ・座る・歩く・持ち上げる」など、日常生活に必要な動作を行うための筋力アップに取り組んでいます。

利用者からは、「身体が軽くなった」「きもちがいい」といった声が聞こえ、みなさん心身の変化を実感されています。また「みんなと話ができて楽しい」といった声もあり、利用者同士交流できることも多くの方が継続されている理由の1つになっています。おしゃべりしながら身体に負担なく楽にできるトレーニングに参加してみませんか。

※自主トレーニングに参加するためには、『らく楽自主トレーニング講座』を受講していただきます。事前に申し込みが必要となります。詳しくは地域包括支援センターへお問い合わせください。

8・9月の予定

	と き	ところ	内 容
こころの相談 ※要予約(無料)	8月14日(月)、9月11日(月) 午後1時30分～3時30分	保健センター	こころの健康に関すること、気になることなど、何でもご相談ください。精神保健福祉士が個別に対応し、秘密は厳守します。
高齢者あんしん相談会 ※要予約(無料)	8月22日(火) 午後1時30分～3時30分	潮南地区	日常生活上の問題や介護保険のことなど、何でもご相談ください。 ご自宅へ地域包括支援センターの職員が訪問します。
	9月12日(火) 午後1時30分～3時30分	久田見地区	
	9月26日(火) 午後1時30分～3時30分	八百津地区	
お元気サロン ※要申し込み(無料)	8月17日(木)、9月21日(木) 午前9時30分～11時30分	福祉センター	いきいき元気にすごすため、講話や実技、軽体操など楽しい企画が盛りだくさんです。
オレンジカフェ ※要申し込み	8月21日(月) 午後2時 (8月17日申込締切)	福祉センター	「知って得る！！ 健康食品とくすりの使い分け」 県立多治見病院の薬剤師の方を招き講話いただきます。 ※500円(飲み物・パン付)です。
	9月21日(木) 午後2時 (9月15日申込締切)	喫茶まるま (潮見)	
オレンジサークル ※要申し込み(無料)	9月11日(月) 午後1時30分～3時	福祉センター	「認知症をもっと知りましょう」 認知症疾患医療センターから精神保健福祉士の白井潤一郎氏を招き、認知症について話し合う座談会です。