

地震

南海トラフの巨大地震がいつ発生してもおかしくない今、みなさんは大地震が発生した時何をしますか？また、何をすればよいでしょうか。

1. 地震が発生したときの最優先事項とは？→自分の身を守ることに！

頭部を落下物から守るため、机やテーブルの下に隠れたり、大きな家具から離れたたりすることが大切です。揺れている途中で屋外に飛び出す事は危険ですので、揺れがおさまるのを待ちましょう。

2. 揺れがおさまったら？→火元の点検！出火していたら消火！

扉や窓を開放して避難経路を確保！

また、家族の安全確認や家屋の被害状況を点検し、避難の準備を始めます。避難する際は、ガスの元栓もしっかり締めて、ブレーカーも落としてからにしましょう。

3. 屋外にいて地震が発生したら？→カバンなどで頭部を守り、塀や自動販売機などから離れる！

日頃から話し合い、ご家庭で緊急時の集合場所や避難場所を決めておくと、慌てることなく連絡が取れます。そして、近隣の住人に声を掛けながら行動することも大切なことです。生き埋めになってないか、火災は発生していないかなどを確認してください。

地震が発生しても慌てず、落ち着いて行動しましょう。また、地震後はテレビ、ラジオ、防災無線などで正しい情報収集を行ってください。

事前対策と応急対応で、被害を最小限にできるよう日頃から心がけましょう。

～ みつけよう ぼくとわたしにできる自助 ～



こんにちは 八百津町地域包括支援センターです

～健康第一☆お元気サロン～



お元気サロン八百津の体操風景

年をとると、身体の機能などが衰えるのは仕方ないと思いませんか？いくつになっても、自分らしく生活するためには、心と体の健康寿命をのばす必要があります。常日頃から、自分自身で心と体の機能の維持・向上を図る、「介護予防」をおこなう事が大切です。包括支援センターでは『お元気サロン』を行っています。65歳以上の方を対象に、介護保険が必要にならないよう、頭や身体の体操・調理実習・貼り絵・カレンダー作り・歌を歌ったり等さまざまな事をおこないます。木曜日に不定期に行っていますので、興味のある方はお問い合わせください。

<7月 お元気サロンの予定> (申し込みが必要です)

- ・ 11日・25日(木)お元気サロン八百津 午前9時30分～11時30分 場所:福祉センター
- ・ 3日・17日(水)お元気サロン福地 午前9時30分～11時30分 場所:福地第四公民館

<7月 こころの相談の予定> (予約が必要です)

- ・ 8日(月) 高齢者のための「こころの相談」 午後から 個別に対応し秘密は厳守します。

<7月 認知症介護者家族会> (申し込みが必要です)

- ・ 24日(水) 午後1時30分～『リフレッシュ体操』場所:福祉センター(事前にお問い合わせください)

こんなとき、一人で判断しないで家族と相談してください。

母さん助けて詐欺等、「会社のお金をなくしたから立て替えてほしい！助けて！」と、息子を名乗りお金を搾取する詐欺が横行しています。突然電話がかかってくると驚いてしまい正確な判断ができなくなります。相手は急かしてきますので、まず、慌てないで、息子や娘、身近な家族に相談してください。

冷静になって一呼吸してください。だまされないで。

松井 (社会福祉士)

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)