

シリーズ
防災安全
No.22

きょうじょ
テーマは「共助」

前回ご紹介しました「自助」は「自分の身を守る」ということでしたが、「共助」は「自分たちのまちは自分たちで守る」、つまり地域のみなさんで共に助け合うということです。震災のような広域災害では、地域の防災機関（警察や消防など）も、同時にすべての現場に向かうことはできません。また、自衛隊など被災地の外からの応援の到着には時間がかかります。

そんなとき、自分が生き埋めになったら、それに気づき救出活動を始められるのは誰でしょう？ その場合は地域のみなさんが協力して救出するしかありません。救出活動も消火活動も、早く始めるほど、そして、多くの人が参加するほど、被害を小さく抑えられます。そのため災害時に円滑に協力するためには、ふだんからの交流が大きな力になります。各自治会で組織している「自主防災組織」で日頃から防災訓練等を行い、いざという時に協力して救助に当たれるような体制を作っていきましょう。自分たちのまちは自分たちで守るという意識が、ひとりひとりの防災、減災にもつながっていきます。

地域のみなさんで、日頃からお互いに助け合い支え合う関係を築き、地域の防災力をより高めましょう。

非常口



～ みつけよう ぼくとわたしにできる自助 ～

シリーズ
包括支援
No.22



こんにちは 八百津町
地域包括支援センターです



～介護予防教室「お元気サロン」が始まりました～

5月16日にお元気サロン八百津が、5月23日にお元気サロン福地が開催されました。八百津、福地ともに、15名の参加があり、血圧の測定、簡単な運動や、カレンダー作り等を行いました。皆さん和気あいあいと笑顔で参加してくださいました。

年を重ねても元気に楽しく日々生活を送っていきたいですね。そのためにはどうしたらいいのか専門の先生からお話を聞いたり、体操など、今後も計画をしていきます。

何より参加者同士楽しくお話のできる場になるといいですね。



背筋が伸びる！？タオル体操の様子

<7月 お元気サロンの予定>

- ・4日、18日(水) 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（ファミリーセンター北側）
- ・11日、25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>

- ・9日(月) 高齢者のための「こころの相談」
(午後からとなります。事前に予約が必要です)
- こころの専門家の精神保健福祉士が、個別に対応し秘密は厳守します。
- 例えば…物忘れがみられるようになったが、どのように接してよいのかわからない。眠れない・何もしたくない・食欲がない・忘れることが多くなった、対応の仕方がわからない等々 ご相談ください。

暑い夏がやってきます。夏は熱中症で倒れる人が多く、重症だと命を落とす場合もあります。室内にいるから大丈夫、水分を摂っているから大丈夫、などと思っていると大間違い！実は室内でも熱中症を起こす場合がとても多いのです。我慢せず、エアコンや扇風機などを上手に活用しながら、健康に夏を過ごしましょう。

小林（保健師）