

シリーズ
防災安全
No.21

テーマは「自助」

シリーズ防災で出てきた言葉に「自助(じじょ)」という言葉があります。みなさんも、どこかでこの言葉を聞いたことがあるのではないのでしょうか。

「自助」とは「自分の身を守る」という事です。

もし災害が発生した場合、災害の規模が大きいくほど、役場や消防、警察などの公的支援を行う行政機関も被害を受ける可能性が高くなり、救援部隊が被災地に到着するの遅れがちになります。

その場合、普段から重要なのが「自分の身は自分で守る」「自分たちのまちは自分たちで守る」という意識です。

「災害が起こったらどうするか?」と考える前に、**大切なのは「起きる前に何をしておくべきか?」という事前の対策**です。これを十分にしておくことで被害は大幅に軽減できるのです。

「家具の固定」や「備蓄品の確認」、「避難場所を家族で話し合う」など、自分をそして家族を守るためにできることがあります。

現在、岐阜県では災害時の被害を減らすために「自助実践 200 万人運動」を展開しています。

詳しくはホームページをご覧ください。http://www.jijyojissen.jp/

みなさん自身の「自助」の意識向上で地域の防災力をより一層高めましょう。



～ 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.21



こんにちは 八百津町 地域包括支援センターです



～地域包括支援センターの「おでかけ健康講座」～

4月17日、和知地区・洞老人クラブのサロンに呼んでいただき、地域包括支援センターの紹介と、介護予防についてお話をさせていただきました。

「高齢化が進む中、元気で生き生きと生活していくにはどうすれば良いか?」という介護予防のポイントについての講話では、多くのみなさんが、とても熱心に耳を傾けてみえました。認知症について不安だと考える方が多くみえ、認知症予防に良い食べ物や日頃の生活習慣についてお話をさせていただきました。

当センターでは、介護予防の重要性を多くのみなさんに理解して頂き、実践する方がどんどん増えて欲しいと考えています。今後も「おでかけ健康講座」や「介護予防教室」等を通して介護予防の向上に努めていきます。みなさんもいろいろな機会に足を運んで頂き、ぜひ、参加してください。

「おでかけ健康講座」は要予約です。内容や申込みなど詳しくは、地域包括支援センターまでお問い合わせください。



洞老人クラブのサロンでの講話の様子

< 6月 お元気サロンの予定 >

- ・ 6日、20日(水) お元気サロン八百津
午前9時30分から午前11時30分まで
場所:福祉センター(ファミリーセンター北側)
- ・ 13日、27日(水) お元気サロン福地
午前9時30分から午前11時30分まで
場所:福地第四公民館

< 6月 こころの相談の予定 >

- ・ 11日(月) 高齢者のための「こころの相談」
(事前に予約が必要です) 午後から
- 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。

4月から地域包括支援センターに異動になりました。辻奈々美です。

介護保険について、勉強していき、みなさんの力になれるように頑張ります。お年寄りが大好きですので、小さな事でも気軽に声をかけて頂けたらうれしいです。上記にあります、お元気サロン等でみなさんと一緒に交流できる事が今から楽しみです。今後ともよろしく願います。

辻(社会福祉士)

お問い合わせ先 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) まで