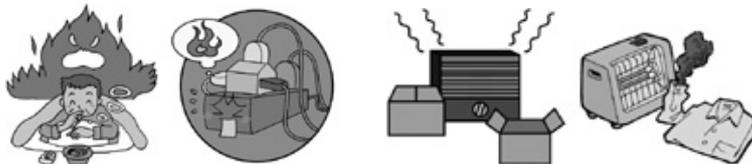


シリーズ
防災安全
No.18

火 災

火災は不注意で起こる場合もあれば、不可抗力などで起こる場合もあります。絶対に起きないという保証はありません。そのためにも普段から対策、対処法を知っておくことが大切です。

寝たばこや電気器具のたこ足配線は絶対にやめましょう！！
ストーブや家の周辺には燃えやすいものを置かないようにしましょう！！



住宅用火災
警報器の設置は
義務です！！

住宅用火災警報器の設置は、就寝中などに火災が発生したときにいち早く発見し、逃げ遅れるのを防ぎ被害を軽減することを目的としています。

電器店やホームセンターなどで購入でき、1個当たりの値段は機能によってさまざまですが、3,000円から1万円程度ですので、まだ設置していないご家庭は、早めに設置するようにしましょう。

注意！：消防署員が住宅用火災警報を訪問販売することはありません。
不適正な訪問販売にはくれぐれもご注意ください。

火事が起きたら！

出火直後は落ち着いて119番をし、消火器や水などを活用して被害の拡大を防ぎましょう。
天井にまで火が回ったら、対処が困難となり、危険ですので素早く避難し消防士が到着するのを待ちましょう。

冬は火を取り扱うことが多い上、空気が乾燥し火災が発生しやすくなります。日常生活において防火を意識することを一層心がけましょう。

～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.18



こんにちは 八百津町地域包括支援センターです

～訪問介護(ホームヘルプ)でがんばり過ぎない介護を～

みなさんは、「訪問介護」という言葉を聞いたことはありますか。「訪問介護」とは、「訪問介護員(ホームヘルパー)」と呼ばれる介護の知識、技術を習得した方が自宅へ伺い、介護や支援を行うことで、ホームヘルプサービスとも呼ばれています。

サービスは一般に、「身体介護」「家事援助」と2種類で、介護保険の「要支援」や「要介護」と認定された方で、体が思うように動かない方、調理や買い物、掃除ができない方、入浴や着替え、排泄に誰かの手助けが必要な方が利用されています。

自宅での介護は、がんばり過ぎてしまい、介護される方、介護する方が体調を崩しかねません。お互いに無理せず、よい関係を保つためにも、介護のプロにお手伝いしてもらって訪問介護の支援を受けてもよいですね。

ご相談は地域包括支援センターまでお問い合わせください。

2月の予定

- ・13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・・・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。

3月の予定

- ・7日(水) 介護者家族の会 (事前に予約が必要です) 午後から
ハーブティーを飲んで気持ちを落ち着かせてリラックスしましょう。
心や体、頭にじんわりとハーブの香りが広がり、リラックス効果がうまれ、和みます。
- ・12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・・・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。

お正月が過ぎ、気持ちも新年を迎えることができましたか。

年が明け新しいことを始めてみませんか。将来足腰が悪くならないように、ウォーキングを始めてはいかがでしょうか。体が暖かくなり、血液の循環が良くなり、足の筋力向上、気分転換もできます。さらに外を歩くことは体や頭によい刺激や効果をうみだします。元気なうちから「介護予防」を意識して生活をしていきましょう。痛みのある方は無理しないでくださいね。

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
電話 4 3 - 3 2 6 7 または電話 4 3 - 2 1 1 1 (内線 2 5 6 6 ・ 2 5 6 7)