

シリーズ  
防災安全  
No.14

# 豪雨災害を教訓に…

昨年の7月15日、当町を襲った記録的・短期的な集中豪雨により近年にない大災害が発生し、尊い命が奪われ、建物の損壊や道路・河川の崩壊等、甚大な被害をもたらした豪雨災害から1年が経ちました。

豪雨災害を教訓に、町では色々取り組んできましたが、中でも5月11日に実施した防災訓練では、関係機関との連携を図り、住民のみなさまへ



須賀ワークショップの様子

防災意識を高めていただこうと計画したものです。

訓練では、野上・須賀地内で土砂災害の危険性が高まったという想定のもと、多くのみなさんに避難訓練や各種訓練に参加していただきました。この訓練で明らかになった課題などを改善し、今後の防災体制に生かしていきたいと思えます。

そして、住民のみなさんと話し合いをしながら「野上地区」と「須賀・荒川地区」の2地区について『土砂災害ハザードマップ』を作成しました。

『土砂災害ハザードマップ』とは土砂災害警戒区域等の危険箇所、情報の伝達方法、避難場所等を周知し、円滑に避難をしていただくことを目的として住民のみなさんの生命や身体を守るため配布するものです。ただ、この『ハザードマップ』は作るだけでは無く、万が一の災害時に役立てるかが大切です。『ハザードマップ』を見てお住まいの近くの危険な場所、避難経路や避難場所の確認を必ずしておきましょう。災害時には自分の身は自分で守る「自助」が大変重要になってきます。さらに地域住民同士が助け合う「共助」も必要不可欠です。

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しておきましょう。



防災訓練の様子

～ 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.14

## こんにちは八百津町地域包括支援センターです

～ 休足(きゅうそく)しませんか～

今年の「健康まつり」は10月15日(土)に開催されます。地域包括支援センターでは、「地域包括支援センターのPR展示」と岐阜市の団体による「フットセラピー」を予定しています。このフットセラピーは、『リフレクソロジーを活かした施術』『経路理論や陰陽五行説に基づいた施術』『運動生理学に基づく施術』『間脳調整を中心とした施術』『呼吸や姿勢を大切にした施術』『氣の交流を意識した施術』『暗示誘導法を用いた施術』の7つの特徴を持った足操術で、今回は入門的な体験施術を行います。

「健康まつり」では、その他たくさんの催し物を予定していますので、ぜひご来場ください。

### 10月の予定

15日(土) 健康まつり 八百津町B & G体育館

17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…忘れることが多くなった・何もしたくない・眠れない・食欲がない等々 ご相談ください。

足は人の全体重を受け止め、大地をしっかり踏みしめて立ち、歩くことにとても重要な働きをしています。また足指や爪のトラブルは高齢者にとって転倒や筋力の衰えにつながる可能性があります。普段から足を清潔に保ち、爪のお手入れをすることもとても大切です。疲れた足へのご褒美として、フットセラピーに参加してみてください。

服部(保健師)

問い合わせ 地域包括支援センター ☎43-3267または☎43-2111(内線2566・2567)