

シリーズ
防災安全
No.8

今回のテーマは「自主防災組織」です！

【自治会＝自主防災組織】ということは「共助」の回でお話ししましたね！みなさんの自主防災組織では防災訓練を行っていますか？いざという時のために、普段から訓練を行っておくことはとても重要です。とは言っても、何から始めれば・・・と悩んでしまいますが、まずは、「平常時の活動」と「災害時の活動」と分けて考えてみてください。効果的に実施するためには、役割分担ごとに「班」を編成して、普段から訓練等を行っておくことが大切です。

町では、自主防災組織がいざというときに活動できるよう訓練等を実施される場合に、その経費を助成する『八百津町モデル自主防災組織活動支援事業』を行っています。事前に申請が必要ですが、モデル自主防災組織に認定されると、防災計画等を作成する費用、避難訓練や防災訓練を行うために必要な経費、また、自主防災用の資器材を購入する経費など、1団体10万円以内(1回のみ)の範囲で助成されます。防災マップを作成する費用や、避難用のヘルメット、誘導に使うハンドマイク、炊き出しに使う鍋や備蓄品などの非常食の購入に必要な費用も、もちろん対象になります。みなさんの自主防災組織でも是非この制度をご活用ください。

家族で、そして地域で事前に話し合っておくことで、それぞれの自主防災組織が地域を守ってくれます。みなさんの自助(自分の命は自分で守る)と共助(自分たちのまちは自分たちで守る)の意識で、素晴らしい自主防災組織にしましょう！

写真は21年度にモデル自主防災組織の認定を受けた「野黒自主防災会」の訓練の様子です。地域の方と消防団員が一緒になって、消火栓の取り扱い講習や消防の小型ポンプを使用しての機動訓練を実施。また、消火栓の位置や各家庭の連絡先などを地図にした「野黒自主防災マップ」も作成しました。助成金の10万円で、防災用のヘルメットを購入しました。素晴らしい活動ですね！



～ 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.6

こんにちは 八百津町地域包括支援センターです

シリーズ 介護予防 ～低栄養を予防しましょう～

年を重ねるにつれて、徐々に食欲も減少します。たくさん食べられない、という人も多いのではないのでしょうか。特に今年の夏は非常に暑く、食欲不振で体重が減少したという方も少なくないでしょう。食欲がないからと、何も食べないことはありませんか。作ることが億劫で、お茶漬や漬物だけで食事を済ませていませんか。

筋肉や血液を作る肉や魚、豆類。動く力になるご飯やパン、麺類。体の調子を整える野菜や海藻をしっかり摂り、果物、乳製品もバランス良く食べましょう。食事をきちんと摂ることが健康への第一歩です。そして、低栄養予防をし、体の中から元気になりましょう。

12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等々ご相談ください。
- ・15日(水) 介護者家族の会 (事前に予約が必要です) 午後13時30分～「お楽しみ会」を予定しています。ささやかですが、ほっとする時間を一緒に過ごしましょう。

11月の健康まつりで「笑いヨガ」に参加しました。笑うと“幸せのホルモン”と呼ばれる、ベータエンドルフィンが分泌され、心が明るくなり、自信が付き生き生きとしてきます。血圧が安定しガン細胞をやっつけて、病気になる免疫力を高めるNK細胞が増えることが有名ですね。「笑う門には福来たる」ともいいます。たくさんの福が訪れるように、毎日笑顔で過ごしたいですね。



保健師・主任介護支援
専門員(小林)

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)