

シリーズ
防災安全
No.7

台風や豪雨、地震などで身の危険を感じたときには避難が大切です

みなさんは避難場所が どこかわかりますか？

【避難所】・・・各小中学校体育館、各出張所など

災害により住宅を失った場合などに一定の期間避難生活をする場所。具体的な施設としては、小中学校や公民館など公共施設が多い。

【一時避難場所】・・・各自治会の公民館など

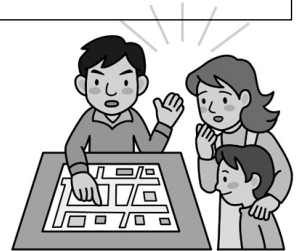
延焼火災などから一時的に身を守るために避難する場所で、地域の集合場所的な意味もあります。具体的な場所としては、公民館、集会場、広場など、比較的規模の小さなオープンスペースが多い。

【指定避難場所】・・・各小中学校グラウンド、蘇水公園、人道の丘公園など

地震などによる火災が延焼拡大して地域全体が危険になったときに避難する場所で、具体的な場所としては、学校のグラウンド、公園など比較的規模の大きなオープンスペースが多い。

注意 7月15日の豪雨災害により、八百津中学校のグラウンドは多量の土砂が流入したため、現在指定避難場所から除外されています。復旧までの間の代替施設は、和知グラウンド及び和知小学校グラウンドです。

避難場所の一覧については、町から配布しました地震防災マップに掲載しています。また、この地震防災マップは町ホームページ（<http://www.town.yaotsu.lg.jp>）の「防災」からも閲覧できますので、一度確認してみてくださいね。



避難場所の位置や、そこまでの避難経路など、家庭でそして地域で普段から話し合っておくことは非常に大切です。避難勧告や避難指示が出ていなくても、身の危険を感じたら、早めの避難を心がけましょう。

～ みつけよう ぼくとわたしにできる自助 ～

お見舞い等 御礼(見舞金等) 敬称略

八百津町社会福祉協議会 吉田 茂 八百津ライオンズクラブ

シリーズ
包括支援
No.5



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

～「笑い」で、認知症を予防しましょう～

私たちの体の細胞には十分な酸素が必要です。細胞を活性化させ、十分な酸素を送るために一番簡単な方法は、お腹から「笑う」ことです。「笑い」は表情筋の運動、リラックス効果や血液の循環促進、コミュニケーションを円滑に図るために必要不可欠です。さらに、認知症予防にも効果的です。

さて、地域包括支援センターでは11月13日(土)の健康祭りで、この「笑い」を取り入れた「笑いヨガ」を実施する予定です。ぜひ一度体験し、その効果を実感してみてください。笑って気持ちをリフレッシュしたい方、笑いたいけど恥ずかしい方、一人では笑えないという方、みなさんと一緒に「わはは」と笑いましょう。

11月の予定

- ・8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。
- ・13日(土) 健康まつり 笑いヨガ 講師:村井 俊雄氏(笑いヨガティーチャー)
「わはは、わはは」「ほっほっほ」と笑いながらヨガを楽しみましょう。
笑う時間は少なくとも10～15分継続される必要があります。日常生活では1日合わせて5分程度です。
この機会に「笑い」を体験してください。



社会福祉士(佐藤)

すっかり秋となりました。スポーツの秋、芸術の秋などと言いますが、みなさんは何の秋でしょうか。やはり食欲の秋ですか。読書の秋の方はいらっしゃいますか。読書は認知症予防になるそうです。また、その日のことを思い出して、文章に書く日記も認知症予防になります。秋の夜長に読書を始めてみてはどうですか。

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)