

シリーズ  
防災安全  
No.3

# 今回のテーマは「自助」です!

「じじょ」と読みますが、聞いたことがありますか?自分を助ける?

岐阜県では今年度から災害時の被害を減らすために「みつけよう ぼくとわたしにできる自助」というキャッチフレーズで、自助実践200万人運動を展開しています。これは10年間で200万人の参加を目指した大規模な防災啓発キャンペーンです。



「今、大地震が発生したら…」  
みなさんも一度は考えたことがあるのではないのでしょうか。



発生した災害の規模が大きければ大きいほど、公的支援を行う行政機関(役場、消防、警察等)も被災する可能性があります。道路は損壊し、情報伝達の支障等によって、救援部隊が被災地に到着するのは遅れがちになります。そうすると、普段からとても重要なのが「自分の命は自分で守る」、「自分たちのまちは自分たちで守る」という意識です。「自分の身を守る=自助」、「地域のみなさんと助け合う=共助」これが地域の防災力の向上につながります。

「大地震が発生したら…」と、災害が起こったらどうするか?と考える方が多いのですが、もっと重要なのは起きる前に何をするかという事前の防災対策です。これを十分に行っておくことで被害は大幅に軽減できるのです。

家具の固定も、備蓄品の確認も、避難場所の確認も、防災について家族で話し合うことも自助です。大人でも子どもでも、自分をそして家族を守るためにできることがあります。

“ぼくとわたしにできる自助”もうみつけましたか?

▶ 次回のテーマは「共助」です!

シリーズ  
包括支援  
No.1

# 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とは。

高齢者の方が安心して暮らせるように、介護予防を目的として、福祉、医療、介護の総合的な支援、相談をしています。社会福祉士、主任介護支援専門員、保健師が相談をお聞きします。

6月の予定

- ・9日(水) 介護者家族の会(事前に予約が必要です) 午後1時30分~  
認知症の方を介護する家族の会です。今回は「認知症サポーター講座」を予定しております。認知症の方の介護者であれば、どなたでも参加できます。気持ちを理解し合い、交流を深めましょう。
- ・14日(月) 高齢者こころの相談(時間予約が必要です) 午後から  
精神科病院で専門相談を受けている精神保健福祉士が、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。



高齢者の皆様の心配事相談を、随時受け付けておりますのでお気軽にご相談ください。また、交通手段がない場合、お電話いただければ、訪問いたします。  
社会福祉士(管理者・佐藤)

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)