



新年の挨拶 センター長 福島将恭



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。昨年西日本は豪雨、北海道は震災と大規模停電など災害による甚大な被害が生じました。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げますと共に皆様の安全と被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。災害は思いもよらないところで発生します。日頃から災害に備える大切さを忘れず、今年は過ごしたいと思います。皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。

もしもの災害にそなえるために…

※参考 旭川市地震防災マップ H20発行

昨年9月6日、北海道胆振東部地震では北海道全域がブラックアウトとなり、災害が少ないといわれている旭川でも、停電となりました。不安な日を過ごされた方も多いかと思えます。今一度、ご自分の家の避難場所や避難所のご確認をお願いします。また、災害のときの助け合いは、日頃からのお付き合いが重要だともいわれております。向こう三軒両隣の方々と関わり・・・皆様の地域ではどうでしょうか？

平時から「自分でできること」「家族でできること」「ご近所と力を合わせてできること」などについて考え、いつ起こるかわからない災害に備えていくことなど一緒に考えてみませんか？

- 自分の家はどのくらい揺れますか？
- 学校や職場、商店などよく行くところ、よく通る道はどのくらい揺れますか？
- 強い揺れで、ブロック塀が壊れたり、電柱が倒れたりすることもあるので、日頃から注意してみましょう。
- 自宅の近くの避難所の確認をしましょう。
- 山間部やがけ地では、揺れだけでなく、がけ崩れにも気をつけましょう。

チェック



良く揺れるところ

- 昔、湿地や田んぼがあった。
- 周りよりちょっと低く、大水に浸かったことがある。
- 造成する前は、小さな谷だった。
- 普段から、震度のわりに良く揺れる。

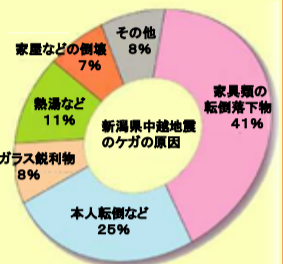
■家具や家電製品の地震対策も忘れずに

住宅の全壊を免れても、タンスなどの家具が転倒、テレビや電子レンジが飛び、ガラスが砕け散るなど、何気ないものが一瞬にして凶器に変わり、思わぬケガをしたり、避難が遅れて火災に巻き込まれたりすることがあります。新潟県中越地震によるケガの原因の4割以上が家具類の転倒・落下物といわれています。

皆さんの生命・財産を守るためには、家具や家電製品の地震対策も重要です。

屋内の安全を確保しましょう

- 固定器具などで、家具や家電製品を固定
- 食器等の飛散防止のため、引き戸の食器棚とするか扉の開閉を防ぐ
- 寝室には家具や家電製品をなるべく置かない
- 新築やリフォームでは、造りつけの収納やクローゼットの設置につとめる
- 家具の中身は、重いものを下に、軽いものは上におく
- ガラス面には飛散防止フィルムを貼る



平成16年(2004年)新潟県中越地震における人的被害に関する現地調査結果(東京消防庁, 2004)

あさひかわ安心つながり手帳

この手帳は、旭川市にお住まいの介護保険サービスを利用されている方に配付しています。かかりつけの病院、ケアマネジャーや介護サービス事業所などの連絡先を記入することで、つながりを生かした支援を行うための手帳です。万が一、入院された場合に病院に提示いただくと入退院時の情報交換がスムーズに行えることができます。

また、ビニールカバーのポケットに被保険者証、診察券、お薬手帳等を収納することができ、とても便利です。詳しくは担当のケアマネジャーにご確認下さい。



認知症サポーター養成講座を開催しました。

去る9月19～21日の3日間に渡り、旭川大学高等学校3年生の生徒さんに認知症サポーター養成講座を開催しました。地域のキャラバンメイトの方が講師となり、認知症についての講義、DVD鑑賞後グループで『自分達ができること』について話し合ってもらいました。「やさしく接する」「声をかける」「笑顔で対応する」等、沢山の意見が出ました。

その後、旭川大学高等学校奈良崎先生より「レジ打ちのバイトをしている生徒は、実際にお財布がパンパンだった高齢のお客さんに、財布の小銭を出してもらって会計をした」「道端で震えた手つきでお財布をさわってしまい、小銭をまいてしまった高齢の方を見かけ、小銭を拾ってあげて前から渡してあげた」「何かしてあげたわけではないけれど、周りの高齢者の方を気にかけている」と、生徒さんから話が あったと、連絡がありました！一人一人の生活の中に、養成講座で学んだことが少しでも活かしていることが分かり、嬉しく思います。



体操指導のボランティア、やってみませんか？

「リハビリ体操指導士養成講座」30時間(10回)を受けて、永山地域の方に体操を指導するボランティアさんを募集しています。年齢は問いませんので、やってみたい方は1月30日(水)までに40-2323 楠本までお電話ください。

介護予防で、いきいき人生！！

Y子さん(67歳)

1 病気で自宅療養していた4カ月間、ずっとテレビの前で過ごす生活を送っていましたが...

2 家の2階に上れなくなり、尿もれもするようになった。

3 そんな時旭川市の筋肉ちよきんクラブを知り、教室に参加することに。

4 教室でも家でも体操をしたところ、2階に上れるようになった。

5 今は仕事をし、社会貢献しています。筋肉ちよきんクラブに参加してよかったです！

ヨウ子さん(85歳)

1 病気になる耳も遠くなり人と会わず話さず家にばかりいる毎日...

2 ある日、包括職員がやって来て出るのがおっくうで人と話すのが苦手だけどデイサービスに行くことに...

3 デイサービスに来ての方やスタッフさんとの交流が楽しい！

4 ケアマネジャーさんがいることで、ひとりでも考え悩むことも相談できてうれしい！

5 皆の話が聞こえるようになったので、ケアマネジャーさんに相談。障害手帳を申請して、安く補聴器が買えた。

6 肩の痛みが良くなり、整形外科受診の回数が減った。

7 すべてこわかったお風呂に手すりを付けてもらい、湯船につかれるようになった。

8 デイサービスの運動で、タクシーばかり使っていた生活から、歩いたりバスに乗って移動できるようになった。

9 何歳になっても目標があればできると思う。笑われるかもしれないが、車の運転がしたい。仕事したい。

10 冬は家から出られないので、デイサービスで運動して、来春畑作りをするのに備えたい。

保存版

高齢者のための相談窓口 永山地域包括支援センター

地域包括支援センターとは

保健師、社会福祉士、精神保健福祉士、主任ケアマネジャーが配置され、介護や福祉など地域の高齢者に関するさまざまな相談や介護サービスの計画作成などを行います。

開設日

月～金 9:00～18:00

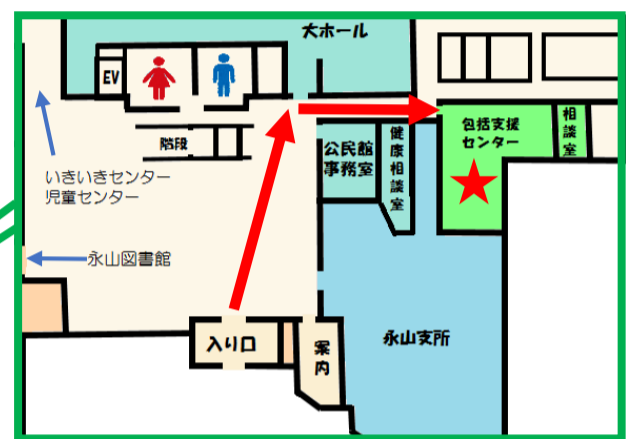
(祝日、12月30～1月4日を除く)

どこに相談してよいかわからない場合は、まず地域包括支援センターにご相談下さい。

住所：永山3条19丁目4番15号 永山市民交流センター内

FAX：40-2340

電話：40-2323



永山支所、永山図書館などが入っている建物の中にあります。



家族で書き込んで、
分かりやすい所に貼りましょう！

わが家の避難所	
家族の集合場所	
緊急時の連絡先	

家族の名前	連絡先(会社・学校)	家族の名前	連絡先(会社・学校)

緊急連絡先

火災・救急・救助	警察	旭川市災害対策本部(設置時)	北海道救急医療情報案内センター
119	110	0166-26-1111	(一般電話) 0120-20-8699
			(携帯電話・PHS) 011-221-8699

非常持ち出し品のチェック ※参考 旭川市洪水ハザードマップ H22.3発行

- 食料3日分
- 飲料水3日分(1人3リットルが目安)
- 携帯ラジオ
- 衣類(下着類)
- 緊急医療品
- 懐中電灯・ロープ・棒(杖など)
- 現金・貴重品
- 雨具・防寒着



非常用