



### コロナに負けないからだづくりに挑戦！ (永山健康マイレージ)



2月下旬頃から新型コロナウイルスが流行し外出自粛生活が続いたため「コロナに負けないからだづくり」を企画し、5月におひとり暮らしの方を対象に挑戦していただきました。

好評につき、対象者を**65歳以上の全世帯の方**とします。景品に限りがありますので**先着150名**とさせていただきます。

「コロナに負けないからだづくり」に挑戦してみませんか？

**挑戦していただける方にはカレンダーをお渡ししますので、永山地域包括支援センターまでお電話ください。**  
**(☎40-2323)**



挑戦者第1号  
宮野節子様



挑戦者第2号  
I様

### 【取り組みの流れ】

- ① **パンフレットを参考に、活動、お話・歯みがき、食事の項目に取り組みます。**
- ② **カレンダーの、取り組んだ項目に○をつけていただきます。**
- ③ **4週間記録が終わりましたら、永山地域包括支援センターにご連絡ください。**  
**(☎ 40-2323)**  
**景品をお届けいたします。**



主催：永山地域包括支援センター

協賛：

口腔看護ステーションのあ／なの花薬局永山店／ツルハドラッグ旭川永山店／森永乳業北海道株式会社／株式会社ヤクルト北北海道／コープさっぽろ旭川地区組合員活動委員会

ながやま まるたす

### 介護者のつどい『永山〇+の会』を始めます。

在宅で介護をされている方を対象とした『介護者の集いの場』を準備中です。

介護のことで悩むことをみんなで話し合ってみませんか？参加されるだけで○です。○は良いことや出来たことです。+はプラスになることです。ちょっぴりプラスの気持ちになれる会なればと思ひ会の名前にしてみました。

日程は毎月最終金曜日の10時30分から1時間程度の予定で、永山公民館での開催を考えています。開始日については調整中ですので、気になる方は当センターの**福島**までご連絡ください。

(☎：40-2323)



### お役立ち冊子を配布しています！



永山地域包括支援センターにて「権利擁護パンフレット」「社会資源マップ」を配布しております。ご希望の方はぜひ、お立ち寄りください♪

#### 【権利擁護パンフレット】



#### 【社会資源マップ】



地域のみなさんや関係者の方々に消費者被害や高齢者虐待など「高齢者の権利擁護」について理解を深めていただきたいと思い、作成しました！

施設や老人クラブなど、永山圏域の社会資源を一冊にまとめました！

### 認知症を支える家族の会『ほほえみの会』

認知症に関する介護のことでお困りのことはありませんか？

『家族の会』は、認知症の方を介護する方向士が気軽に集い、同じ立場で悩みや経験を語り合う場です。

同じ介護者の方と話をすることで、共感できたり、介護に対する理解を深めたり、接し方や日頃の悩みなどを話しあいながら、ストレスを少しでも軽減出来たりするような時間を過ごすことを目的としています。

介護が終わった方も来ており、体験談の話もしています。

**日時：** 毎月1回 おおよそ第1月曜日  
10:30～(1時間程度)

**内容：** 『フリーディスカッション』と『リフレッシュ教室』(月によって内容が異なるため、お問合せ下さい。年間予定表は永山地域包括支援センターにあります。)

**場所：** 永山公民館 会議室

**料金：** リフレッシュ教室や食事会の参加時のみ実費負担があります。

初めての参加希望の方は、永山地域包括支援センターまで連絡をお願いします。



### ～ おもしろおかし在宅介護 ～ 永山在住 T様(60才代) 母F様(95歳)



私が母と同居したのは、5年前。△町に住んでいましたが、同居していた息子である私の弟が亡くなったことがきっかけです。永山に引っ越してきてもらったときは、お互いが慣れないこと、認知症の病気のことわからないので負担は大きいし、この先どうなることかと思っていましたが、小規模多機能型の事業所を利用し、何とか在宅での介護を継続することができました。

母のことしかわかりませんが、最近は、毎日が笑いの連続です。先日、△町に久しぶりにいき、お墓参りをしてきました。親戚の人にも会いましたが「あなたの髪型いいね」と母。家に帰ってからも、「パーマかけたい」と。いつもはすぐに忘れるのに「パーマをかけたい」ことだけはしっかり覚えているのです。いつもお世話になっている美容室に相談し、かけてもらうことになりました。約2時間半大変です。お腹がすぐとご機嫌が悪くなるのでお茶をいただき、飴もなめながらです。「パーマ液がしゃっこい」「目、痛い」「もう切らなくていい」服もべちゃべちゃになりましたが、なんとかパーマをかけることができ、鏡をみた母は「日本人じゃないみたい」大喜びです。それから毎朝、鏡をみては「外国人みたい」「あら～、こんな髪型になっている。」「見て」と叫んでいます。札幌に住んでいる姉には「爆弾おちたみたい髪になったよ」と報告していました。すぐに忘れるので、毎朝、びっくりするのでしょうか。毎回驚く母をみて、(私は知っているのだけど)「どうしたの？その頭」と母のびっくりにつきあってあげて、毎日、お腹を抱えて笑わせてもらっています。

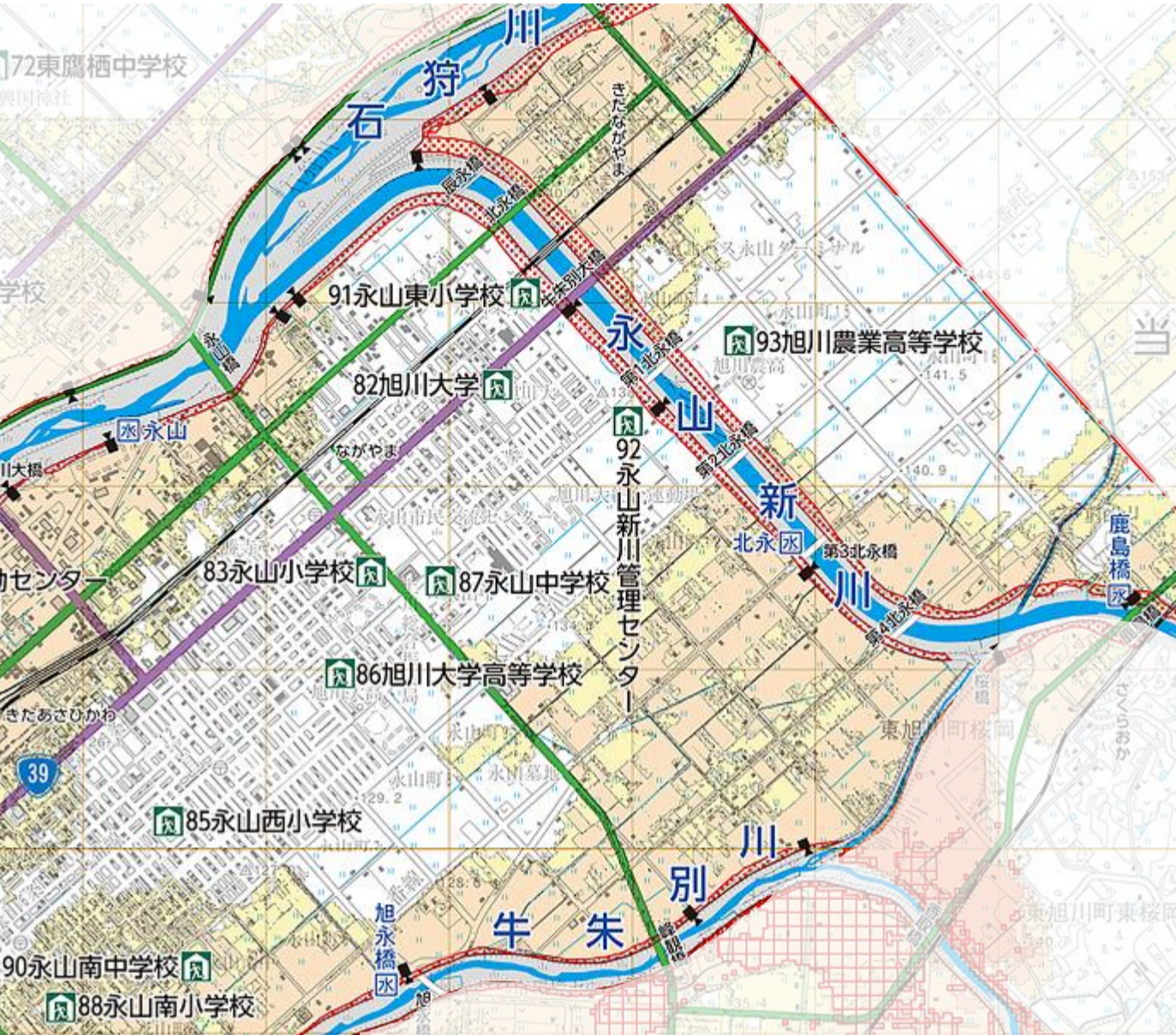


# 旭川市洪水ハザードマップ（永山圏域）

台風・豪雨時に備えてハザードマップを確認してみましょう！

平時に確認！

永山圏域ハザードマップ作製 旭川市防災安全部防災課



**【凡例】**

浸水した場合に想定される水深

- 10.0m以上～20.0m未満
- 4ビルの3階程度
- 5.0m以上～10.0m未満
- 42階の軒下までつかる程度
- 3.0m以上～5.0m未満
- 41階の天井までつかる程度
- 0.5m以上～3.0m未満
- 4大人のひざまでつかる程度
- 0.5m未満

- 指定避難所
- 指定緊急避難場所(屋内)
- 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)
- 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)
- 避難時に注意を要する箇所(浸水想定区域にかかるアンダーパス)
- 水位観測所
- 河川カメラ
- 家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流)
- 家屋倒壊等氾濫想定区域(河岸浸食)
- 高速道路
- 国道
- 主要・一般道道
- J R 線
- 市町村界

水位観測所は「川の防災情報」を検索  
河川カメラは「河川リアルタイム情報システム」を検索

**【指定避難場所】**

番号	施設名	住所	浸水深	洪水時	備考	地区
82	旭川大学	永山3条23丁目	0			永山
83	永山小学校	永山5条18丁目	0			永山
84	永山住民センター	永山7条4丁目	0			永山
85	永山西小学校	永山7条11丁目	0			永山
86	旭川大学高等学校	永山7条16丁目	0			永山
87	永山中学校	永山7条19丁目	0			永山
88	永山南小学校	永山9条6丁目	~0.5			永山
89	旭川永嶺高等学校	永山町3丁目	~0.5			永山
90	永山南中学校	永山町5丁目	~0.5			永山
91	永山東小学校	永山町13丁目	0			永山
92	永山新川管理センター	永山町13丁目	0			永山
93	旭川農業高等学校	永山町14丁目	0			永山

## わが家の避難メモ

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 H 31.4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
- マスク
- 消毒液

