

包括支援センターだより ⑩

介護予防教室が一部再開!!

御船町では、高齢者が地域で元気に過ごしていただくために、介護予防教室を行っています。この度、熊本地震の影響で中止となっていた教室の一部が、再開できることになりました。

◆元気になる学校◆

体力や筋力が少し弱ってきている方を対象とした、元気に暮らせるための生活のコツを学ぶ場です。運動指導士や歯科衛生士、栄養士、看護師等の専門職が4ヶ月間集中的に支援します。

●対象者：基本チェックリスト(25項目アンケート)により虚弱と判断される方、又は要介護認定要支援1・2をお持ちの方

●場所・日時：

場 所	日 時
老人憩いの家「眺世庵」	毎週木曜日 10時30分～12時30分

●料 金：200円/回

●送 迎：希望者に対して行います

●委託先：くまもと健康支援研究所

◆いきいきトレーニング教室◆

体力や筋力が少し弱ってきている方へ、介護予防サポーターを中心に運動や口腔機能の向上、栄養改善を図るための教室です。

●対象者：基本チェックリスト(25項目アンケート)により虚弱と判断される方、又は要介護認定要支援1・2をお持ちの方

●場所・日時：

場 所	日 時
老人憩いの家「眺世庵」	毎週火曜日 14時～15時30分
北田代公民館	毎週木曜日 14時～15時30分

●料 金：200円/回

●送 迎：希望者に対して行います

●委託先：御船町社会福祉協議会



『元気クラブ』については、会場の状況を見ながらスタッフの調整を行い、実施を検討していきます。

『地域サロン』等が再開している地域は、できるだけ積極的に参加し、今までの身体が維持できるようにしましょう。



また、『元気クラブ』『地域サロン』の両方が中止となり、今までの身体を維持することが不安な方は、『元気になる学校』『いきいきトレーニング教室』をご案内できますのでご相談ください。

地域包括支援センター ☎282-29 11

自分で行う災害への備え

イラスト：気象庁提供

台風や大雨は、毎年大きな災害をもたらします。警報などの防災気象情報を利用して、被害を未然に防いだり、軽減することが可能です。テレビやラジオなどの気象情報に十分注意してください。台風や大雨の危険が近づいているというニュースや気象情報を見たり聞いたりしたら、災害への備えをもう一度確認しましょう。

①家の外の備え

大雨が降る前、風が強くなる前に行いましょう。

●窓や雨戸はしっかりとカギをかけ、必要に応じて補強する。

●側溝や排水溝は掃除して水はけを良くしておく。

●風で飛ばされそうな物は飛ばないように固定したり、家の中へ格納する。



②家の中の備え

●非常用品の確認

・懐中電灯 ・携帯用ラジオ(乾電池)

・救急薬品 ・衣類 ・非常用食品

・携帯ボンベ式コンロ ・貴重品など

●室内からの安全対策

飛散防止フィルムなどを窓ガラスに貼ったり、万一の飛来物の飛び込みに備えてカーテンやブラインドをおろしておく。

●水の確保

断水に備えて飲料水を確保するほか、浴槽に水を張るなどして生活用水を確保する。



③避難場所の確認など

●学校や公民館など、避難場所として指定されている場所への避難経路を確認しておく。

●普段から家族で避難場所や連絡方法などを話し合っておく。

●避難するときは、持ち物を最小限にして、両手が使えるようにしておく。

●避難行動の目安

	発令時の状況	どのように行動したらいいか
避難準備情報	要配慮者(※)など、避難に時間がかかる人が避難を始めなければならない段階であり、被害の発生する可能性が高まった状況	○要配慮者など、避難に時間がかかる人は、避難を始めてください。また、周りの人は支援を始めて下さい。 ○通常の避難ができる人は、気象情報に注意し、家族との連絡や非常用持出品の用意など、避難準備を始めて下さい。
避難勧告	通常の避難ができる人が避難を始めなければならない段階であり、被害の発生する可能性が明らかに高まった状況	通常の避難ができる人は、決められている避難場所などへの避難を始めて下さい。
避難指示	○災害が発生しそうな兆候や現在の切迫した状況から、被害の発生する危険性が非常に高いと判断された状況 ○堤防の近くや、住んでいる地域の特性などから被害の発生する危険性が非常に高いと判断された状況 ○被害が発生し始めた状況	避難中の人は、すぐに避難を完了して下さい。また、外が危険な場合は、自宅や近くの建物の2階などに避難し、屋内で安全を確保して下さい。

□リュックサック

食料品等

□飲料水

□乾パンやクラッカーなど

□レトルト食品、缶詰

□粉ミルク、哺乳ビンなど

日用品

□ナイフ、缶切り

□鍋や水筒

□懐中電灯

□ラジオ

□電池

□ロープ

□マッチやライター

□使い捨てのカイロ

□ティッシュなど

□筆記用具

□ゴミ袋

その他

□防災頭巾やヘルメット

□予備の眼鏡など

□地図



医薬品等

□救急医薬品

□常備薬

□マスク

□紙おむつ

□生理用品

□お薬手帳

貴重品、お金

□現金(小銭も)

□預金通帳など

□印鑑

□健康保険証など

□身分証明書

衣服

□下着

□タオル

□寝袋

□雨具

□軍手

□靴

