

忠生第1だより 高齢者支援センター 忠生あんしん相談室

2021年 秋号

町田市忠生第1高齢者支援センター
町田市下小山田町3580
ふれあい桜館1階
TEL 042-797-8032
FAX 042-797-8830

新型コロナウイルス感染症拡大中ですが・・・
台風、地震など災害時の備えはできてますか？

新型コロナウイルス感染防止を踏まえた 避難時の4つのポイント



1. 密集を避けた避難

- ・避難所だけでなく、安全な親戚や友人・知人宅への避難を検討しましょう。
- ・災害の種類によっては屋外や自宅での垂直避難など最適な避難場所を考えましょう。

2. 感染予防の徹底

- ・手洗い、うがい、咳エチケットを徹底しましょう。
- ・室内であれば十分な換気をしましょう。
- ・人と人との間隔を十分に取らしましょう（2M程度）

3. 体調管理の徹底

- ・避難中は定期的に体温を測るなど体調の変化をチェックしましょう。
- ・体調不良の場合は、すぐに係員などに申し出ましょう。

4. 必要な物は自ら持参

- ・備蓄している物資は限りがあります。可能な範囲でお手持ちのものを持参しましょう。マスク・消毒液・体温計・ウェットティッシュ・非常食など

日頃から自宅周辺の様子を確認、また災害ハザードマップより災害のリスクを知っておくことで、災害から自らの命を守る行動をとれるよう備えましょう



【高齢者見守りネットワーク・オンライン交流会開催】

『コロナ禍での見守りについて』をテーマに、見守り活動を行っているグループの皆さんをウェブでつないだオンライン情報交換会を開催しました。現在の見守りは、「洗濯物が干しっ放し」「郵便物が溜まっている」など、普段の生活の中で気になる変化があったとき支援センター等に連絡する『さりげない見守り』が主流です。コロナ禍でも日々顔を合わせたときの挨拶、感染症対策をとりながら小規模で行う町トレやサークル活動、防災訓練を通じた安否確認など、各グループで工夫している現状を共有。新規の見守り希望者・協力者を募るアンケートの取り方など、他のグループでの取り組みが「自分たちの活動に取り入れられるかも」「今後の活動へのヒントをもらえた」と好評を頂きました。



このようなポイントを意識し、
異変を感じたら、速やかに連絡しましょう！



コロナ渦中の在宅避難 ローリングストックのススメ

災害時の備蓄方法について、食品や生活用品など日用品を少し多めにそろえ、使ったら補充する[ローリングストック]（循環備蓄）を勧める。目安は「日頃にプラス2週間分の水と食品」。ガスや電気が止まってしまったときのために、カセットコンロもお忘れなく！

そろえておきたい物として・・・

- ・常備薬（1か月分あると安心）
- ・感染予防品
- マスク
- （1家庭不織布マスク100枚程度）
- アルコール消毒薬
- 石けん
- 洗口液
- 入れ歯洗浄剤
- ※各家庭に必要なものリストを作っておくとよいですね！



◆◆各種ご相談・お問い合わせ先◆◆

開所時間：月曜日～土曜日 8:30～17:00※開所時間外でも緊急時は連絡可
(日曜・祝日と年末年始は閉所)

町田市忠生第1高齢者支援センター

住所：町田市下小山田町3580ふれあい桜館1階
電話：042-797-8032
Fax：042-797-8830

忠生あんしん相談室

住所：町田市忠生3-1-34もりやハイツII 101
電話/Fax：042-792-8888

