

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

2024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

台風、地震など災害時の備えはできてますか？



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・ウエットティッシュ・非常食など。

ローリングストックのすすめ

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・歯ブラシ
- 入れ歯洗浄剤
- ※各家庭で必要なもののリストを作っておくとよいですね！

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

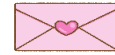
ハローライトで見守り

一人暮らしの高齢者の自宅にある電球を交換することで、24時間電球の点灯・消灯が無いと、離れて暮らすご家族などにメールで知らせてくれます。すぐに駆け付けられない！そんな時は依頼することでヤマト運輸の方が訪問してくれます。

詳細は町田市ホームページよりハローライト見守りでご確認ください。 **※対象者条件あり**



7月1日家族介護者教室を開催しました



「エンディングノートの書き方セミナー」講座（永田屋さんにご協力いただきました）エンディングノートは、「ご家族へのラブレター」としてご自身やご家族に何かあった時のために伝えたいことを書き記しておけるものです。素敵なプレゼントですね！



家族介護者教室からのお知らせ

11月18日（月）15：00～16：30（定員25名）

家庭医から見たACP(アドバンスケアプランニング)の講座を予定しています。町田丘の上病院の先生のお話です。自分のための[ACP]一緒に学びましょう。

地域介護予防教室 「ニュースポーツを楽しもう！」スタート応援講座

9/5（木）より町田市室内プールの温浴棟の3階多目的室にて、ポッチャやモルックを中心にニュースポーツを楽しむグループを立ち上げるための講座を行いました。町田市の様々な地域から総勢30名の応募があり活気あふれる講座となりました。初日は、自己紹介に始まり初心者も経験者も一緒になって、ポッチャを行い和気あいあいと楽しみました。4日間で、講師からのお話や体操、モルックなどを行い参加者同士の交流も深まり講座を終えました。今後は定期的にグループとして活動していく予定です。



※感染症拡大などの状況により、中止になる場合があります。最新の開催予定は下記までお問い合わせください。

◆◆各種ご相談・お問い合わせ先◆◆

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：797-8032 Fax：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：792-8888

開所時間：月曜日～土曜日 8:30～17:00

※日曜・祝日と年末年始は閉所

※開所時間外でも緊急時は連絡可

