

武蔵塚だより

2024年3月号

熊本市高齢者支援センター ささえりあ武蔵塚
《熊本市北5地域包括支援センター》

今回の特集

❖1ページ

・災害時の避難について

❖2ページ

・龍田西校区 なかよし会

・お手玉ボランティアの報告

・ボランティア募集のおしらせ

～災害時の避難について～

今年で熊本地震から8年経ちます。元日の能登半島地震で当時のことを思い出された方も多かったのではないのでしょうか。

災害はいつ・どこで起こるか予測することが出来ません。いざという時に命を守る為には、日頃から防災対策や食料の備蓄などの備えが必要になってきます。

そこで今回は災害発生に備えるポイントを紹介します。

《避難のタイミング》

災害が起きた際は自治体から避難情報が発令されます。5段階のレベルがありますが、高齢者や避難に時間がかかる方などはレベル3の段階で安全な場所に移動しましょう。

レベル5は災害が発生し命の危険がある状態であるとともに、必ず発令される情報ではないことから、レベル4までに避難することが必要です。避難先も予め家族間で決めておきましょう。



※1 市町村が災害の状況を視察に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。
※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ避難の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

《災害用伝言版》

災害発生時に家族と連絡できる体制をとっておきましょう。

右のQRコードをスマートフォンで読み取ると、災害用伝言版のページが開きます。災害時、説明に従って伝言等の入力をして下さい。

【NTT西日本】

【ドコモ】

【au】

【ソフトバンク】



《準備するもの》

- ・非常食
- ・飲料水
- ・お薬、お薬手帳
- ・マスク
- ・嗜好品など
- ・ゴミ袋
- ・携帯充電器、バッテリー
- ・懐中電灯、ランタン
- ・アルコール消毒液

※避難の時は携帯電話、財布など日頃使っているものを忘れないようにしましょう。



高齢の方では必要に応じてとろみ材や介護食の準備をしておくとい良いでしょう。食料の備蓄は普段から多めに購入し、賞味期限が近くなったものから食べ、食べたら買い足すローリングストックがおすすめです。

龍田西校区 なかよし会

●コロナウイルス感染症の予防●

【実施日】 令和6年2月1日（木）10：00～12：30
【場所】 陳内公民館
【対象者】 龍田西1町内、2町内にお住いの60歳以上の方
【講師】 ささえりあ武蔵塚 保健師 竹原京子



今回は感染症予防の対策についてささえりあ武蔵塚より保健師の竹原から講話をさせていただきました。

コロナ感染症が第5類に移行後は感染者数を目にする事はなくなりましたが、最近でも施設でクラスターが発生したり、能登半島地震では避難所で流行していたりとまだまだ安心はできません。

感染予防のためには、換気や集団の場でのマスク着用、こまめな手洗いが大切です。手洗いだけでなく、食器や手すりなどの身近なものの消毒は塩素系漂白剤を0.05%に薄めた次亜塩素酸ナトリウムが有効です。家庭用のハイターで作ることができ、食中毒の原因となるノロウイルスにも効果があります。

また、日々の食事也很重要です。偏った食事をしていると免疫力が落ちてしまいます。バランスの取れた食事をする事で感染予防や重症化のリスクを減らすことができます。日々の健康管理のためにもバランスの取れた食事を心がけましょう。

お手玉作りボランティアの皆様、ありがとうございます!!

前号でお手玉を作ってくださいるボランティアの方を募集したところ、13名の方にご協力いただけることになり、色とりどりの素敵なお手玉が続々と集まってきました。また、材料をご寄付いただいた方もいっしょり、皆様に心より御礼申し上げます。このお手玉は、地域でのサロンや老人会活動の際に、大切に活用させていただきます。



こちらはほんの一部です

お手玉を使用したい団体は、ささえりあ武蔵塚へお問い合わせください。

ささえりあ武蔵塚では、趣味や特技を活かして、地域でちょっとしたお手伝いができる方を常時募集しています。ご興味のある方は、お気軽にささえりあ武蔵塚までご連絡ください。

～例えば～

《サロンや老人会で》

- ・体操を教える
- ・絵手紙や俳句等を教える
- ・音楽の演奏
- ・体力測定のお手伝い など

地域の高齢者の心や身体の健康維持に役立つ活動



《ご近所の方の》

- ・電球の交換
- ・庭の手入れ
- ・ごみ出し
- ・買い物の手伝い
- ・話し相手 など

日常生活の困り事のお手伝い



令和6年5月～11月にかけて、第一回地域サポーター養成講座『地域福祉創造塾』を開催します。詳しくは別紙の案内か、ささえりあ武蔵塚のホームページをご覧ください。現在参加者を募集中です♪

〈発行〉熊本市高齢者支援センター ささえりあ武蔵塚
(熊本市北5地域包括支援センター)



ささえりあ

〒861-8001 熊本市北区武蔵ヶ丘1丁目9-1

TEL 096-339-8130 FAX 096-339-8191

ささえりあ武蔵塚
ホームページにも
情報を掲載中です

ささえりあ武蔵塚 検索

