



[高齢者支援センターささえりあ]は、住み慣れた地域で安心して生活して頂けるように、介護や生活に関する相談を受け、ご支援を行う身近な相談窓口です。

地域の行事風景



八景水谷 お花見



新地 お花見

地域活動風景



ちいきの作品展



麻生田認知症声かけ訓練



食育活動



フレイル(虚弱)予防の
為の運動手帳を配布
しています! お気軽
にお尋ねください!



城北校区 運動手帳

地震が起きたら

安全対策 10ヶ条

1 まず身の安全を

ケガをしたら火の始末や避難が遅れます。家具の転倒や食器、電灯の落下防止に事前対策を。



2 火の始末は無理をしない

身を守ることが最優先。無理をせず、揺れがおさまったら直ちに火を消し、ガスの元栓を閉めます。



3 戸を開けて出口の確保

震動でドアが開かなくなることも。戸を開け避難口の確保を。



4 火が出たらすぐ消火

万一出火しても天井に燃え移る前なら大丈夫。落ち着いて消火器で消火を。



5 あわてて外に飛び出さない

急な飛び出しはケガのもと。冷静な判断で落下物に注意。まわりを確認して避難を。



6 狭い路地、ブロック塀には近づかない

ブロック塀や自動販売機は倒壊の恐れが。周囲に注意して避難を。



7 協力しあって応急救護

地域ぐるみで協力しあい応急救護の体制を。

自助・互助がまず有効



8 山崩れ、がけ崩れに注意

普段から居住地の自然環境を把握して二次災害防止の心掛けを。



9 避難は徒歩で

マイカーでの避難は危険なうえ緊急出動の障害に。ルールを守る心のゆとりを。



10 正しい情報を聞く

事実はひとつ。間違った情報にはまどわされず、ラジオや防災無線で正確な情報を得て行動。



お気軽にご相談ください



熊本市高齢者支援センター ささえりあ新地
住所：熊本市北区清水新地2丁目19番24号
電話：288-4800 FAX：288-4801
担当 森 口 那 須 富 田
田 中 柳 田 田 中 千

