

ふれあい通信

R8年2月発行 第110号 冬号



今回は、防災について特集します。
災害はいつ発生するかわかりません。
もしもに備えて、命を守るための準備を整えましょう！

R8年1月6日に鳥取県・島根県で震度5強の地震があり、南海トラフ地震を想起した方も多いのではないのでしょうか。
南海トラフ地震の発生確率は今後30年以内に60%~80%程度以上とも言われており、いつ起こってもおかしくない状況です。
いざという時のために備えましょう。

災害の時はガスや電気・水道などのライフラインや日常生活に必要な物資の供給が止まることが想定されます。
そのため、日ごろから必要な物を備蓄しておくことは重要です。
特別なものではなく、普段から利用している食品等を備えるようにしましょう。



○ 一般的な備蓄物

- ・ 飲料水、非常食(最低3日分)
- ・ 使い捨ての食器類やカセットコンロなど
- ・ 下着や着替え、救急箱など衛生用品
- ・ 携帯トイレや簡易トイレなど
- ・ 携帯ラジオや充電器、現金

○ 必要に応じて準備したいもの

- ・ 薬(常備薬や頓服薬)、お薬手帳
- ・ めがねや補聴器
- ・ おむつや尿とりパット
- ・ お粥や介護食のレトルト
- ・ 口腔ケア用品
- ・ 保険資格確認書/介護保険証/障がい者手帳などのコピー



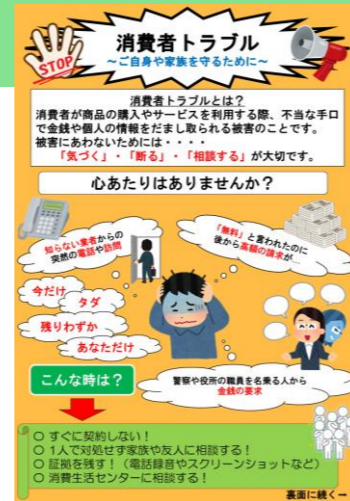
包括支援センターでは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で「安心して」「楽しく」過ごせるよう、日々活動をしています。
今回はその中の2つの取り組みを紹介します！

消費者被害の防止

県内の特殊詐欺が急増し、被害件数は前年比で約2倍となり、被害者の約6割は60歳以上と、**高齢者の被害が深刻**になっています。
包括支援センターでは、年末の12月から1月にかけて、民生委員さんと協働で独居高齢者へ、詐欺被害の予防方法や相談窓口を掲載したリーフレットを配布し注意喚起をしました。



↑ 自宅を訪問し、説明する様子



【リーフレット】

集い場マップの作成

生石・味生地区の**集い場**を掲載した**マップ**を作成しました！

集い場とは、シニア世代の皆さんが、気軽に参加できる地域の場です。

介護予防にも
ぜひ！

趣味の活動や体操、サロン活動などに興味がある方は必見!?
詳細は当センターまで！



SYOUSEKIMIBU

包括では、様々な活動やお知らせを発信しています♪
Instagramのフォロー&いいねをお願いします！

【発行者】

松山市地域包括支援センター生石・味生

松山市別府町177-1 味生ふれあいセンター1階

TEL (089) 953-3888

マイタイムラインとは

大雨や台風のと看に、自分や家族がとる**防災行動を時系列で整理**したものです。

大雨や台風は地震と違い、避難の準備をする時間がありますが、あらかじめ「どこに避難するか」、「いつ・どんな行動をとるか」事前に確認しておくことで速やかに避難ができます。

※アプリ版もありますので利用してみてください。



自宅の安全確認

地震発生時、強い揺れで**家具等が倒れて怪我**をしたり、場合によっては**火災が発生**するおそれや**避難経路がふさがれる**ことも想定されます。

- 家具の配置や固定、落下物の確認
- 避難経路の確保
- 安全靴、ヘルメットなどの避難道具の備え



これらは日頃から意識して確認しておきましょう。

避難所・避難ルートの確認

市の「防災マップ」などで、**自宅周辺の避難所や避難ルート、避難情報などを確認**しておきましょう。

防災マップは市役所の各支所にも設置されています。



感染リスクへの対応

避難所では、密閉された空間にたくさんの人が集まることで、**インフルエンザや新型コロナウイルスなどに感染するリスクが高まります**。

そのため、マスクや手洗いのための石けん、手指消毒用の消毒液など、感染予防のための準備をしておきましょう。



包括支援センターの活動紹介【令和7年10月～1月】

10月

- 家族介護教室
【味生地区（24日）】
【生石地区（29日）】



＜家族介護教室：味生＞



＜家族介護教室：生石＞

11月

- 文化祭
【味生地区（2日）】
【生石地区（3日）】



＜味生地区総合文化祭にて＞



＜生石地区文化芸能祭にて＞

- 健康講座
【老人保健施設ミネル7（14日）】



＜健康講座：老人保健施設ミネル7＞

- 認知症サポーター養成講座
【清住ひまわり会（20日）】
【生石地区社会福祉協議会（26日）】

12月

- 認知症サポーター養成講座
【生石公民館高齢クラブ（10日）】



＜認知症サポーター養成講座：生石＞

- 介護サービス事業所連絡会
【生石・味生地区（11日）】



＜介護サービス事業所連絡会＞

- 健康相談
【くすりのレテイ南斎院店（17日）】

1月

- 出張相談会
【北吉田分館（17日）】
- 認知症ケア向上合同研修会
【味生地区（23日）】
【生石地区（28日）】



＜出張相談会：北吉田分館＞



＜認知症ケア向上合同研修会：味生＞