

ふれあい通信

第107号 R7年2月発行

今回の「ふれあい通信」は“災害の備え”についてです。

昨今、地震が起こる頻度も増え、近年話題になっている「南海トラフ地震」も、発生確率が“30年のうちに80%の確率で発生”に引き上げられています。

いつ大地震が起きてもおかしくない中で、「地震が起こる前の備え」と「災害後に役立つ豆知識」をご紹介しますので、皆さんもこの機会に準備をしてみてください。

地震が来る前の備えについて



阪神大震災の死因の8割が圧死

発災から30年を迎えた阪神淡路大震災では、約8割の方が圧死にて亡くなりました。圧死とは、家具の下敷きになったり、家屋の倒壊によって死亡することです。ほとんどが家屋の倒壊によるものだと思われていますが、中には、家具の転倒によってその場で死亡するだけでなく、下敷きになったことで逃げることができず、その後に家屋の倒壊によって死亡した人もいたと考えられています。

予防するには・・・

家具を固定することが重要です！

地震用の突っ張り棒を使用し、タンスや食器棚などを固定しましょう。

一人での設置が難しい人は家族の方などに手伝ってもらいましょう。

突っ張り棒はホームセンターなどで購入できますので、固定されていない方はこの機会に設置をおすすめします。

※設置時の注意点

- ・固定する天井はしっかりした部分につける。
- ・設置後にきちんと取り付けられているか確認する。
- ・天井が弱く、取り付けに不安がある場合は家具の下に敷くストッパーの使用も検討する。(ホームセンターで購入可)

ボール式器具



ストッパー式器具



災害後に使える豆知識

被災すると、ライフラインが止まったり、住む場所が変わったりして過酷な環境となることが予想されます。

災害後も安定した生活を送るための情報をお届けしますので、ご参考にして下さい。

豆知識 1

懐中電灯をランタン代わりにする方法

懐中電灯は一方向を強く照らすもので、多人数の明かりには適しません。でもペットボトルを懐中電灯の上に置いて使用すると、光が拡散し、ランタンのように使用することができます。



豆知識 2

ポリ袋をバケツ代わりにする方法

断水になった時にバケツなどがなく水を運べない場合でも、ポリ袋があれば水を運ぶことができます。ポリ袋は3枚重ねにし、水を入れる量は半分を目安にしましょう。



豆知識 3

ポリ袋やラップで食器洗いの手間をなくす方法

断水時の食器洗いは水を多く使うため、できれば避けたいものです。食事前のお皿にポリ袋やラップをかけ、食事が終わったら外すだけでお皿を汚さずに食器洗いを回避することができます。



豆知識 4

新聞紙を薪代わりにして使用する方法

新聞紙をそのまま燃やすと、着火は早いものの、火の粉が舞いやすく燃焼時間が少ない難点があります。新聞紙を棒状に丸めて使うことで、火の粉が舞いにくく、燃焼時間も長くなります。



最後に

いかがでしたか。「備えあれば憂いなし」の言葉もあるように、災害が来る前に困らない対策をしておくことが重要です。ぜひ取り組んでみてください。

最後に空気が乾燥する季節になり、日本やアメリカで山火事による被害が多発しています。火の元や火の取り扱いには十分ご注意ください。

念のため、消火器を購入し準備しておくのも良いかもしれません。



地域のニュース

地域住民と介護老人福祉施設「ハピネスさや家」さんの新たな取り組み『まごころ農園』が令和6年11月6日に開園。

この農園は地域住民と施設の利用者や、職員のみなさんで、野菜を育てながら交流を深める場として発足しました。



車イスの方でもお世話しやすい
ベジトラグ式
ご近所の方が上手に育てるコツを
伝授していただきました

盛大な開園式が
執り行われました



↓↓↓ 3 か 月 後 ↓↓↓



寒い日が続きますが、みなさんの力で「ルッコラ」や「ラディッシュ」は既に食べごろ！
世話のついでに収穫し、旬の味を楽しんでいるそうです。
さらにイチゴや大根などなど・・・これから楽しみな野菜や果物がたくさん育っています。
近くを通った際はぜひお立ち寄りくださいね！

包括支援センターの活動報告

認知症ケア向上講座



生石：10月23日



味生：10月24日

認知症になっても安心して生活できる地域づくりを目指す取り組みとして、『地域で支える認知症 共生社会の実現のために』のタイトルで民生委員さんとケアマネジャー・包括支援センターとの合同研修会を開きました。

(講師：認知症介護指導者 森川 隆先生)

味生地区総合文化祭



11月3日(日)文化の日に開催された味生地区文化祭に参加いたしました。

今年度は味生地区社会福祉協議会さんの「みぶカフェ」とコラボし、コーヒーを飲みながら気軽に相談いただける場として同じテントで出張相談会を開催しました。

健康講座



高岡団地高齢クラブ：11月22日



高岡富久栄
高齢クラブ：
12月10日

「健康血管の秘訣」をテーマに高岡の高齢クラブで講座を開催しました。

来年度は「運動とストレッチ」「認知症の理解」などのテーマで健康講座を受け付ける予定です。