

知って情報

高齢者が災害から身を守るために



高島 鉄宜氏
福井県防災士会 副理事長

突然やってくる地震などの自然災害。いざという時、高齢者など弱い立場に置かれた人たちが一人を取り残されないよう、普段から気を付けるべき心構えや備えを知っておくと安心です。今回は高齢者が災害から身を守るポイントをお話ししました。高島副理事長にお伺いしました。

きいて! みて! TRY!

9月

TRY ちょこっと就労 シニア・主婦等の方大歓迎!

資格・経験不要

食事の配膳やシーツの交換など介護の補助的な業務のお手伝いが中心です。

短時間就労(1回就労時間・週数回)

年齢・性別不問で空いている時間を利用して自分のスタイルにあった働き方ができます。

○福井県福祉人材センターホームページで参加施設公開中!

県内各地の約30施設を一覧でご紹介しています。

福井県社会福祉協議会 福祉人材センター

《お問合せ先》 福井県福祉人材センター TEL.0776-21-2294

e-mail: jinzai-center@f-shakyo.or.jp

※福井県福祉人材センターは、福井県社会福祉協議会が運営する無料職業紹介所です。

TRY 子ども食堂サポーター養成講座 受講生募集

「子ども食堂」ってなに?よくニュースや新聞でも見かけるなあ…。現在、子ども食堂を運営されている方から、子ども食堂の現状や知識、心構えを学びます。また、調理実習では、旬の食材を取り入れたメニューを準備しています。子ども食堂の活動を理解して、地域の居場所づくり活動に参加してみませんか。

開催日	時間	テーマ	講師
10/28 (水)	10:00~11:30	【講義】 「子ども食堂の現状や知識」 ～コロナ禍におけるボランティア活動の心構え～	越前市「みんなの食堂」 代表 野尻 富美氏
	11:30~14:00	【調理実習】 「できたてのおいしさ味わうシンプルメニュー」 (衛生面や感染予防の知識を学びながら調理します)	浅田クッキングスクール 校長 浅田 容子氏

【対象】 県内在住のシニア(概ね60歳以上)の方で講座終了後、「子ども食堂」のボランティア活動に意欲のある方

【会場】 浅田クッキングスクール (福井市町屋1丁目5-31)

【定員】 20名(定員になり次第締切) 【参加費】 無料

【持ち物】 筆記用具・エプロン・三角巾・手拭き・マスク

《お問合せ・申込先》 地域福祉課 地域支援グループ

TEL.0776-24-2433 FAX.0776-24-0041 メール: sukoyaka@f-shakyo.or.jp

TRY ふまねっとサポーター養成講座 受講生募集

県民の健康づくりのお手伝いをしませんか

【日程】 12月1日(火) 10:00~16:30 昼食・休憩1時間

※講義時間5時間30分(途中退席不可)

【会場】 福井県社会福祉センター2階「体育館」(福井市光陽2-3-22)

【対象】 県内在住の概ね60歳以上の方で修了後ボランティア活動に意欲のある方

【定員】 10名(定員になり次第締切) 【受講料】 3,000円(サポーター認定証代)

【申込方法】 本会ホームページ(http://www.f-shakyo.or.jp)から申込書をダウンロード、必要事項を記入し、FAX・郵送・Eメール等にてお申込みください。

申込締切日: 11月13日(金) ※当日消印有効

《お問合せ・申込先》 地域福祉課 地域支援グループ

TEL.0776-24-2433 FAX.0776-24-0041 メール: sukoyaka@f-shakyo.or.jp

きいて! 学ぼう! ラジオ放送講座いきいきセミナー 受講生募集

FBCラジオ

(東北AM864kHz/FM94.6MHz、嶺南AM1557kHz/FM93.6MHz)

毎週日曜日 6:30~7:00放送 毎週土曜日 17:15~17:45再放送

日程	テーマ	講師
9/13	知られざる「打豆」の値打ち ～奥深いスロフード～	株式会社 高橋製粉所 代表取締役 高橋 英夫氏
9/20	観光でも移住でもない「微住」 ～暮らすように楽しもう～	編集者・プロデューサー 田中 佑典氏
9/27	自己肯定感を知ること、 自分らしく元気な毎日	認定心理士・心理相談員 矢代 恵利氏

本会ホームページからご覧いただけます。ラジオのほか、パソコン・スマホ(radiko)から聴くことができます。

ラジオ放送講座

受講生(有料)になると、講座内容が良くわかるテキストが毎月届く他、公開講座に無料で参加できます。

《お問合せ先》 地域福祉課 地域支援グループ TEL.0776-24-2433

Check! 防災意識チェックリスト ※水害時

～「防災」についてどれくらい考えていますか?～

- 自宅の洪水ハザード(浸水する深さ、避難ルート)を知っていますか?
- 氾濫危険水位の情報は入手できますか?
- 降雨(アメダス)情報は入手できますか?
- 非常持出袋を用意し、備えていますか?
- 水害時の避難場所を知っていますか?
- 避難ルートを安全に歩けますか?
- 避難と決めたら、約30分以内に家から出られますか?
- 大切な人(家族)とは、お互い避難準備ができていますか?

取得も多く、現在全国で18万人以上、県内にも約33,000名の防災士がいます。今後は地域と共に防災力の向上に努めていきたいと高島さん。身近な専門家の存在も災害時の心強い支えになってくれるはず。

まずは自分の命を自分で守る「自助」が防災対策の基本。最初に左のチェックリストで「自分の防災意識を確認してみてください」という高島さん。10年以上防災士として活動してきた経験から、防災対策の基本は「自らの生命は自らが守る」「自助」の意識を持つことだと話します。

「災害時における高齢者の特徴として、何十年も住んでいるこの家は大丈夫」という思い込みが避難を遅らせたり、「もう逃げられない」と早くに覚悟を決めて生きることを諦めてしまう、という傾向があります。実際、今年7月に発生した九州地方の豪雨では、亡くなられた方の実に9割が65歳以上の高齢者でした。いざという時「何をしても生き延びる」という気持ちをもって、日頃から備えておくことが大切ですね。

「命を守るポイント」は①「避難」②「入り避難」③「道の道を通う」の3つ。

「特に豪雨災害の場合、暗くなる前に安全な段階で早めに避難することが大事です。また、くるぶしを超える浸水がある場合は転倒して流されたり、マンホールや側溝に落ちる危険もあるため、身近な高い建物への駆け込み避難や、移動せずに屋内垂直避難を選択してください」と話します。普段から避難場所までのルートを歩いて危険箇所などを確認し、シミュレーションしておくことも大切ですね。

また、防災に関する知識や技術を持った「防災士」も増えてきています。現在、高島さんが副理事長を務める「福井県防災士会」には約240名の会員が所属し、県内9市町に防災士の会も設立されています。「近年は女性や若い方の資格

ハザードマップ(防災マップ)とは?

ハザードマップとは、自然災害が予測される区域や避難場所、避難経路など住民が自主的に避難するために必要な防災情報を分かりやすく地図上に示したものです。防災マップとも呼ばれており、洪水、土砂災害など対象とする災害に応じて作成されています。

ハザードマップに記入される情報は…

- ・被害の予想範囲・程度
- ・危険箇所
- ・避難場所、避難路 など

福井県のホームページで各市町の情報を集約しています。
https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/sabo/kouzuihazardmap.html



あなたのお住まいの地域のハザードマップをチェックしよう!



女性の視点を活かした

防災グッズ

いざという時に役立つ防災グッズは車や家庭に備えておきたいもの。ここでは、防災士の田中さんに実際に車の中に常備しているグッズを紹介してもらいました。

- 小銭** 少額のお金も持っていれば何かと安心です。
- 軍手** 冠水時に車が水没した時など車内に閉じ込められても脱出できるよう常備しているグッズ。ハンマーや軍手、助けを呼ぶホイッスル、小さなライト、音の鳴る鈴は、シートベルトをしても手が届くドアポケットに入れています。
- ホイッスル**
- ライト**
- ハンマー**
- ゴミ袋** 尿取りパットは女性用の簡易トイレとして。ゴミ袋は中身の臭えない色のものが便利です。
- 尿取りパット**
- 携帯トイレ**
- ティッシュ**
- 文房具・ソーイングセットなど** ハサミやペン、ルーペなどは災害時でなくても役立つ便利グッズ。細々したものはジッパー付きの袋にまとめて保管します。
- クッション型ブランケット** 広げると毛布になるクッションは100円ショップで300円で購入。
- 家族の連絡先・身分証明書コピーなど**
- ひざ下ストッキング**
- スマホの充電器**



『つながれボランティアの輪』推進運動

～県民をつなぐ「おかげさま」と「お互いさま」の輪～

福井県ボランティアセンターでは、本県におけるボランティア活動の一層の推進と、県民のみならずボランティア活動を通じて「つながり」や支え合う社会の「価値」や「豊かさ」を実現できることを目的に、「つながれボランティアの輪」推進運動を実施しております。

オースタム&ウインター ボランティア体験2020 体験者募集!

選べる活動・時間で、自分らしさを大切にしながらボランティアを体験してみませんか?

【体験申込期間】 令和3年1月15日(金)まで

【体験期間】 令和3年1月31日(日)まで

【申込先】 県・市・町の社会福祉協議会等

詳細は福井県ボランティアセンターwebページにて!

※ボランティア体験は、新型コロナウイルス感染症予防・拡大防止を優先し、無理のない範囲での体験をお願いします。

【お問合せ】 福井県ボランティアセンター TEL.0776-24-4987

一人ひとりができる 新型コロナウイルス感染症対策

- 正しい手洗い**
 - 水で手をきれいにし、石鹸をつけ、少なくとも20秒間こすり洗い流します。
 - 手を洗わずに目や鼻等、顔を触らない。
 - 手を洗えない場合は、速乾性のアルコールで消毒します。
- マスクの着用**
 - 外出の際は、マスクを着用します。口と鼻を完全に隠して着用します。
 - 外出後は手を洗い清潔に保ちましょう。
- 咳エチケット**
 - くしゃみや咳をするときはティッシュ等で鼻と口を覆います。その後、手をきれいに洗います。
 - 人にむかって咳をしないでください。