

発行：(福)福井県社会福祉協議会

知って情報

高齢者が地震災害から身を守るために

地震発生時、高齢者が生命や健康を守るためには家族や地域での支えがより一層重要になります。今回は、高齢者が日頃から地震災害に備えるべきポイントについて、福井県防災士会の飛田理事に教えていただきました。



福井県防災士会 理事 飛田 幸平氏



写真は防災グッズが30品目入った市販の防災リュック。「追加で大きなサイズのゴミ袋を何枚か入れておく、空のリュックに袋を入れて給水タンクにしたり、頭からかぶってポンチョにするなど、様々な用途で役立ちます」と飛田さん。持病の薬も数日分をすて持ち出せる場所に置いておくことと安心

元日に起こった能登半島地震では甚大な被害が出て、今も不便な生活をされている方が多くおられます。他人ごとではない事態に「地震対策を考えているが、何をどうすればよいか分からない」とお悩みの方も多いのではないのでしょうか。

まず最初に取り組みたいのが、「下敷き事故」や夜間の地震に備えた家具の転倒対策です。高さ1mを超え、重さ5kg以上、具や突っ張り棒などで固定しな

まずは地震に備える対策や準備が重要

しょう。寝室では家具の向きを変え、自分側に向けていないようにする工夫も有効です。また、水や非常食もこの機会にぜひ備えましょう。飲料水は1人1日3リットル×3日分必要だと言われています。長期保存可能な食品は各種ありますが、クリームを挟んだビスケットはしっかりと口が乾かきケットのでおスス。普段から少し多めに食材を買い置きして、消費しながら一定量を備蓄する「ローリングストック」も無理なく実践できる方法です。オール電化住宅の方は停電に備え、カセットコンロなどもあると良いでしょう。他には、避難の際に足をケガしないよう、寝室に靴やスリッパを置いておくことも重要です。まずはできることから実践してみてください。

日頃の近所つきあいがいざという時の助けに

万が一災害に遭遇した際、最も大切なのは命を守ることです。地震の際の安全確保行動としては「低く、頭を守り、動かない」「シェイクアウトが重要だ」と言われています。まずはテールブルなどの下に入って頭を守り、揺れが収まるのを待ちましょう。屋外で地震に遭遇した場合、できるだけ広い空間に避難し、頭上からの落下物にも注意してください。

避難の際は停電復旧時に断線部分から発火するのを防ぐため、必ずブレーカーを落として避難場所に向かいます。シニア世代は足腰が弱く転びやすいので、両手を必ず空け、杖などを使って慎重に移動しましょう。押して進むシルバークーラーやカートなどは、路面状態が悪いと危険なので使わない方が安心です。また、家族が別々の場所で被災した場合に備え、LINEなどでグループを作っておくなど携帯電話で連絡を取り合えるようにしておくことも重要。集合場所についても「8時から4時間おきに校庭の鉄棒で集合」など、時間と詳細な場所まで決めて共有しておくことで出会う確率が高まります。特に高齢者の方だけの世帯は、日頃から近所に持病のことや通院等のスケジュールを伝えておく、万が一の際の安否確認や避難後のケアに役立ちます。災害時には決して遠慮せず、周囲に助けを求めてください。

シニアの知恵や経験は防災対策にも有効

不思議な偶然ですが、阪神大震災(1/17)、東日本大震災(3/11)と、大きな地震は「1(1/1)と、大きな地震は「1」と1が重なる日」に起きています。こうしたことから「せひ1」と1が重なる日は少しでも防災を意識し、周囲の対策を見直し、みてはいかがでしょうか？

また、今よりも不便な時代の生活を「共存」のシニアの知恵や長年暮らす地域で起こった災害の記憶は万が一の事態が起こった際、非常に役に立ちます。そうした経験や知識を若い世代に積極的に伝えていきながら、地域ぐるみで防災意識を高めていきたいと思います。

きいて！みて！TRY!

3月

TRY 「暮らしを支えるお手伝い」はじめてみませんか？～ちょっと就労～

福祉施設などでは、配膳・清掃・調理補助・見守りなど、暮らしにまつわるたくさんの業務があります。そこで、あなたの空き時間を活用し、働いていただけるのが「ちょっと就労」です。福祉のお仕事未経験者の方大歓迎です。まずはお気軽にお問合せください。

《働き方の例》
 ◎7時～10時なら 朝食の準備、清掃、洗濯、送迎など
 ◎11時～14時なら 昼食の準備、レクリエーションのお手伝いなど
 ◎16時～19時なら 夕食の準備、見守り、送迎

《お問合せ先》
 福井県福祉人材センター (無料職業紹介事業許可番号 18-h-010001)
 Tel.0776-28-3180 URL https://www.f-shakyo.or.jp/



TRY 福井県福祉人材センター LINE公式アカウント 友だち募集中!

福祉人材センターで実施するイベント、セミナーなど福祉分野への就職に役立つ情報を発信します！LINEアプリを起動し、以下のいずれかの方法で友だち追加することができます。

① QRコードで追加
 LINEアプリの「お友だち追加」→「QRコード」から、左のQRコードを読み取ってご登録！

② IDで検索して追加
 LINE ID @307xxyiy
 LINEアプリの「お友だち追加」→「ID/電話番号」から、上のIDを入力し、ご登録！

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。
 《お問合せ先》
 福井県福祉人材センター Tel.0776-28-3180
 e-mail: jinzai-center@f-shakyo.or.jp

TRY 高齢者の生活に関する相談窓口のご案内

◎高齢者専門相談窓口 相談無料
 法律や年金、税金、認知症・介護についての高齢者の方の悩みごとの相談に応じています。

専門相談内容	相談員	実施曜日	時間
法律	嶺北 嶺南 弁護士	第1・3・4水曜日	午後1時～午後4時 要予約(1人30分)
認知症・介護	認知症介護経験者	第2水曜日	午後1時～午後4時
税金	税理士	第2水曜日	午後1時～午後4時
年金	社会保険労務士	第4水曜日	午後1時～午後4時

相談の手続きってどのようにしたら良いの？年金の制度改正について、詳しく知りたい！ など

《窓口連絡先》
 ※秘密は、固く守られます。お気軽にご相談ください。
 嶺北/〒910-8516 福井市光陽2丁目3-22 福井県社会福祉センター
 Tel.0776-25-0294
 嶺南/〒917-0096 小浜市小浜白鬚112 白鬚再開発ビル3階
 Tel.0770-52-7833

きいて ラジオ講座「いきいきライフ」 受講生募集

ラジオ講座「いきいきライフ」は、ラジオやインターネットを通じて、時事、社会、文化、娯楽、健康、医療、福祉など各界で活躍されている方のお話を毎週聞くことができます。シニア期の暮らしに必要なテーマをシリーズで放送する「学び強化月間」も定期的に設けています。

FBCラジオ (嶺北AM864kHz/FM94.6MHz・嶺南FM93.6MHz)で、毎週日曜日6:30～7:00放送(毎週土曜日17:15～17:45再放送)放送後、インターネットでも聞けます。(無料)

FBCi FBCラジオ 詳細は、二次元コード先のホームページをご覧ください。

日程	テーマ	講師
3月17日	新NISAと50-30-20の家計管理で叶える！～未来のお金にワクワクする方法～	ライフスタイルプラス 代表 ファイナンシャルプランナー 福田 智司氏
3月24日	知って得する野菜の「旬」～野菜には必ず「旬」がある～	野菜ソムリエ 澁谷 澄枝氏
3月31日	大野市の星空保護区認定の意義と今後の星空啓発活動について	オヤット天文クラブ 会長 橋本 恒夫氏

《お問合せ・申込先》福井県すこやか長寿センター Tel.0776-24-2433

活動レポート

永平寺町の民話を題材とした、手作り紙芝居を制作 B-メイト(永平寺町)

昭和62年に旧松岡町で図書館建設を目指すグループとして結成。平成9年に図書館が建設された後、グループ名を「B-メイト」に改め、図書館業務への協力や永平寺町の民話を題材とした民話紙芝居を制作し、各所で公演・披露しています。これまで制作した紙芝居の数は49作になり、図書館に寄贈して自由に閲覧・貸し出しができるようになっています。また、紙芝居を紹介する冊子もあります。活動を通して地域の方々との知り合いになれるのもやがらいいの一つです。



互いに楽しみ、元気になれる双方向の交流が目標 華の会(おおい町・敦賀市・小浜市)

定年後の楽しみと地域社会への恩返しのため、平成22年に歌や踊りに興味のある高校の同級生で結成。現在は女性4名で活動しています。活動内容は2カ月に1回の合同練習に加え、月に2回程度、福祉施設や地域のサロン等で唄や踊り、体操、紙芝居、手話等を発表。「共に楽しみ、共に笑い、みんな元気になれる」双方向の交流を目標として、演目やトークのレベルアップに努めています。今後はシニア交流の場づくりの一助となるよう精進していきます。



家具の固定

家具の転倒は重大事故の原因になります。市販のグッズなどを活用し対策しておきましょう。

ベルト式 冷蔵庫は壁にベルトで固定する。

つっぱり棒

ストッパー式 つっぱり棒と併用して使用する。

ガラス飛散防止フィルム

ストラップ式

代用品として…
 転倒防止グッズの代わりに、家具と天井の間に衣装ケースや段ボール箱を挟んでもOK!! 天井までさらに隙間が空く場合は、丸めた新聞紙などを詰めて家具を固定しましょう。

※家具転倒防止器具は、ホームセンターや量販店などで販売しています。
 ※壁にキズをつけずに、取り付けられる器具もあります。

