

～活動紹介 私のゲンキ届けます～介護予防と防災への取組

第2層協議体「スマイル観南」の活動紹介



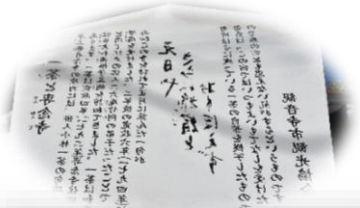
私たちスマイル観南は、過去の災害の経験から住民の災害時の不安を軽減するために、どうすれば良いか話し合いを重ね、地域関係者と共にさまざまな活動を行っています。その中で、「介護予防」や「つながり」「備え」が大切だと考え、年に数回『お散歩ツアー』を実施しています。

今日は、楽しみにしていた観音寺南地区のお散歩ツアーの日です！

お散歩ツアーの目的について

白川コーディネーターからお話がありました。

- ◎ 地域の人との交流を楽しみましょう。
- ◎ 地域の宝を発見しましょう。
- ◎ 青空の下でしっかり運動しましょう。
- ◎ 災害の時の安全な避難経路についても考えてみましょう。



地元に住んでいても知らなかったことがあるなあ..

一人では、よう歩かんから、みんなと一緒に歩いてよかったわ

この辺は道が狭いなあ..
電信柱も斜めに傾いとるなあ..
地震が来たらこの道は危ないなあ..

久しぶりに会ったなあ
元気だった？



R7.12.4 西地区との合同避難訓練が行われ、避難所や避難経路の確認をしました!!

(観音寺市コンセプト)

**あきらめんでえんで 望む暮らしを最後まで
～つながる・支える・地域とともに～**



このコンセプトには、どのような状態になっても、市民一人ひとりが望む暮らしを実現できるよう、個人の力に加えて、地域全体で支え合い、助け合えるつながりを大切にしていきたいという思いが込められています。

近年、日本各地で毎年のように台風やゲリラ豪雨、地震など災害が起きている。いつ身近に災害が起こってもおかしくない今、災害時に備えてできることを考えてみましょう。

災害に対するあなたの思いは、どのタイプ？



「どうせ助からない。どうしようもない。」と、諦めている。



備えはないけど、「避難所に行けば、どうにかなるだろう。」と思っている。



「自分でできることを、今からしよう!」と思っている。



災害時に普段の生活や環境は、どこにもありません。災害を自分事として考え、どのような状況でも望む暮らしに近づけられるように、平時からの備えを見直しましょう。



防災士 松本さん

防災力は「想像力」と「応用力」。

発災時に自分のまわりで何が起きるか、当たり前がない状況でどう工夫するか、自分事として考え、行動することからあなたの「備え」が始まります。

平時の備え

平時の備えと聞いて何を思い浮かべますか？ 災害が起きると予想外の被害をもたらすことがあります。それでも、日頃から「災害が起きたら・・・」と想像し、準備や対策を考えておくことが大切です。

【ポイント】

①環境づくり

日頃から環境を整えることで、安全な避難とその後の生活を守りましょう。

②体力・健康づくり

日頃からの健康習慣を身につけることで、災害時に自分を守りましょう。

③つながり

日頃からのつながりが災害時の助け合いの輪になります。



①環境づくり

●家の環境を整えましょう。

家が物であふれていませんか？

家から外に出るためのルートを確認しましょう。

- ・断捨離（不要な物は捨てましょう。）
- ・整理整頓（床に置いている物は片付けましょう。）
- ・家具の固定や配置を考えましょう。



●避難場所は決まっていますか？

・避難場所までのルートが遮断されていたり、避難場所の定員が超えていたり等で、実際に利用できないことがあります。2～3カ所は思い浮かぶようにしましょう。

●災害時の連絡方法や安否確認方法は決まっていますか？

- ・NTT 西日本災害用伝言サービス「171」&「Web171」
- ・香川県公式防災アプリ

●非常持ち出し袋をつくってみましょう。（自分にとって必要なものを考えましょう。）

○人に借りられない物の例



- ・めがね ・補聴器 ・杖
- ・義歯（手入れ用品含む）
- ・お薬手帳 ・常備薬、処方薬

○自分で量を調整するものの例



- ・水 ・防災食 ・ウェットシート
- ・簡易トイレ ・尿とりパット ・おむつ
- ・懐中電灯 ・笛（防犯ブザー等）

②体力・健康づくり

【栄養】

- 私たちの体は、食べたものでできています。
健康を維持するために、日頃からバランスよく栄養をとりましょう。
- 災害時にも使えるレトルト食品や缶詰、乾燥野菜を活用しましょう。



- ・缶詰のふたは、開けられますか？
 - ・賞味期限は切れていませんか？
- 災害時は、いつもより体力が落ちた時に食べることになるので、
普段食べ慣れているものをストックしましょう。
- 食べたら備える「ローリングストック」をしていきましょう。



【運動】



- 避難するための筋力をつけましょう。
- ・避難場所までのルートをいくつか考えて散歩コースにしましょう。
- ・散歩中は、どんな危険があるか、周りを観察しながら歩きましょう。
- ・非常持ち出し袋を持って歩けるか確認しましょう。

③ つながり

- 日頃から顔の見える関係づくりをしましょう!!
- ・家族や友人、近所の人などと、ちょっとした挨拶や電話など関わる機会をつくりましょう。
- ・地域の活動や催し、防災訓練等に参加しましょう。
- ・災害時の連絡方法や安否確認方法について、普段から家族や知人と話す機会を持ちましょう。

