

みさけ福祉だより

第61号 (令和4年4月1日発行)

発行所
味酒地区社会福祉協議会
地域福祉サービス事業
事務局
岩本有泰宅内



松山市総合政策部
防災・危機管理課
課長 藤本 康信

地域ぐるみで 災害にそなえましょう

令和四年一月二十二日の深夜、日向灘を震源とする地震が発生しました。松山市でも最大震度4を記録し、不安に感じた方も多いのではないのでしょうか。

南海トラフ巨大地震は、今後30年以内に70〜80%の確率で発生するといわれています。また、近年は毎年のように全国で大規模水害も発生しています。この機会にぜひ、家庭や地域の災害への備えを見直してみましよう。

災害リスクの確認を

災害への備えの第一歩は、身近な災害リスクの確認です。味酒地区は石手川の洪水リスクがあるほか、朝美一丁目や衣山三丁五丁目、朝日ヶ丘一丁目や若草町の一部では土砂災害のリスクもあります。また、南海トラフ巨大地震では、多くのエリアで震度6弱や6強が予想されています。松山市では、令和四年三月にリニューアルした「まつやま総合防災マップ」を全戸配布しましたので、身近な災害リスクを



※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることとなります。
※3 警戒レベル3は高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

確認してみましよう。
避難先や避難のタイミングを決めておきましょう。
災害リスクごとに、どこに・どのタイミングで避難するかを事前に決めておきましょう。
避難先は指定避難所をはじめ、親戚の家や友人・知人宅、宿泊施設なども考えられます。
また、大雨や台風では早めの避難が重要です。避難に時間のかかる方は「レベル3 高齢者等避難」で、そうでない方も「レベル4 避難指示」で避難しましょう。

周りに支援が必要な人はいませんか？
高齢の方や障がいのある方、妊婦さんや小さなお子様のいる方などは、特に支援や配慮が必要です。普段から声を掛け合い、災害時もいっしょに避難するなど、できる支援はたくさんあります。



また、車いすの使い方や応急手当の方法を学ぶなど、支援に必要なスキルを身に着けることもおすすめです。
地域の防災訓練に参加しましょう
避難所運営をはじめ、物資の配布や炊き出しなど、災害時に地域のみなさんの協力は欠かせません。日ごろから地域の防災訓練に参加して、自分にできることを探してみてください。また家庭や地域で「マイ・タイムライン」を作り、災害時の役割分担をあらかじめ話し合っておくことも大切です。

災害を乗り越えるためには「自助」「共助」が重要です。自分を守れなければ人を助けることはできませんし、身近な人同士の助け合いが命を守ることに繋がります。
新型コロナウイルスの影響で人とのつながりが希薄化している今だからこそ、ぜひ「防災」を通じて自分や家族、地域の安全・安心について考えていただければ幸いです。

協力会員つてなめに!?

綾木 道子

平成十七年から協力会員として、独居のお宅に定期的に訪問し、ゴミの分別・ゴミ出し・薬のチェック・買物のお手伝いをして独居生活を支援。また、ご家族の協力はあが頻繁に訪問できないお宅では、電話やメールで家族と情報を共有して在宅を援助。認知が進行し始めて、デイサービスに通所することになったが「お出かけモード」に働きかけるのが大変で、小芝居をしながら迎える車に乗って出かけられると安堵します。両親の介護をしながら仕事をしつつ家庭では、介護保険では利用できない日々の援助を、ケアマネージャーと相談し、在宅を支援。介護の相談など、気軽に声をかけて頂く事で近所だからこそできるサポートがたくさんあります。利用される方の笑顔と「ありがとう」の言葉に支えられ、「お互い様の心」で、少しでも長く自宅に住み続けられるように、協力会員として今日も活動しています。

受賞おめでとうございます

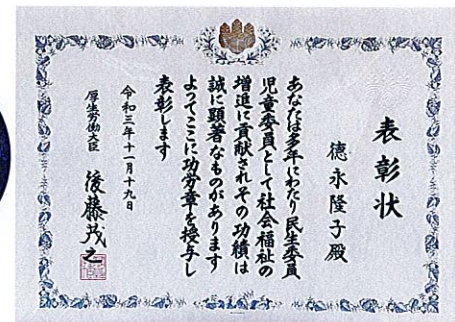
令和三年度

厚生労働大臣表彰

民生委員・児童委員功労者



徳永 隆子



愛媛県民生児童委員協議会

永年勤続



栗林 栄治



重延 真美



杉田 邦子



西尾 光栄



山本 直美



和食紀里子



渡部 叔子

赤い羽根共同募金のお礼
味酒地区の皆様・各町内会・事業所の皆様、大変お世話になりました。配分金を基に味酒地区社会福祉協議会は活動しております。皆様のご協力に深く感謝申し上げます。

編集後記

寒い寒いと思っていたのに、いつの間にか春がやって来ました。今年は雪の多い北国でもすさまじい雪の量で大変だったと思います。そう考えると、瀬戸内は温暖な気候なんだと改めて思いました。
新型コロナウイルス感染症が日本でも確認されて、今年で三年目になります。なんと長い闘いなんでしょう。まだまだ続くのかと、目に見えない感染症のおそろしさを実感します。
世の中に目をむけると、高齢者・児童の悲しいニュースが毎日のように報告されています。
近所のつきあいが希薄になりつつある今日この頃、声をかけあって明るい味酒地区をめざしましょう!!



『高齢者虐待について』
講師 社会保険労務士法人ひなそよ 鈴木 正幸氏

二、今の時代での高齢者虐待防止法の役割を考える。
三、権利の擁護から生まれたグレーゾーンについて考える。
四、虐待対応における福祉的市民の役割を考える。

の項目で順に講演して下さいました。高齢者と係わることの多い私たち、日々の気付きの重要性を再認識する機会となりました。

二年ぶりに福祉講座が 開催されました。

第一回 10月13日(水)

第二回 11月17日(水)

「食の安全」食中毒予防の豆知識」

講師 松山市保健所 生活衛生課

食品衛生監視員 亀田 泰輔氏

健康とは、「身体的、精神的、社会的に良好な状態のこと」を言う。

◎食中毒予防の大原則

- 一、つけない 二、増やさない 三、やっつける 四、持ち込まない 五、拡げない
- ◎家庭でできる食中毒予防の6つのポイント
- 一、食品の購入 二、家庭での保存 三、下準備 四、調理 五、食事 六、残った食品

◎食中毒とは

有害、有毒物質が食品を介して下痢や腹痛等の急性障害を引き起こすこと

◎主な食中毒の種類

- ・ノロウイルス・カンピロバクター(鶏肉など)
- ・黄色ブドウ球菌・ウェルシュ菌(カレーなど)
- ・サルモネラ菌・腸炎ビブリオ(生食の魚介類)
- ・アニサキス(寄生虫)・腸管出血性大腸菌(O111・O157)

◎食品衛生の基本は手洗いから！

- 一、こすり洗いが基本 二、一回30秒以上かけて 三、二度洗いが効果的

第三回 12月15日(水)

「事業紹介&介護予防レクリエーション」

松山市社会福祉協議会

地域福祉部 地域支援課

講師 福島さおり氏

栗原 栄里氏

福祉講座の締めくくりとして、「みんながつながる支えるまちづくり」を基本理念に、日頃より味酒地区社会福祉協議会・民生児童委員協議会を支えて頂く、松山市社協からお二人の講師をお迎えしました。

ふれあいいきいきサロンを始めとする、支援事業の紹介に続き、四国四県の名所を体操に組み込んで筋力アップできる、松山市社協独自で企画・制作された【四国てくてく体操】など、参加者体験型の講座で楽しい時間を過ごしました。



グーパー運動

★★★★★★★★★★★★

片方の手をグーにして胸につける

片方はパーにして前方に伸ばす

★ 左右反対に！

交互に入れ替え
10回動かす

もも上げ



立って行う場合



座って行う場合

膝を上げる(4秒)

止める(2秒)

下ろす(4秒)

左右10回

無理のない範囲で…
自分のペースで…

あ・い・う・べー体操

~~~~~



①口を大きく開く



②口を大きく横に広げる



③口を強く前に突き出す

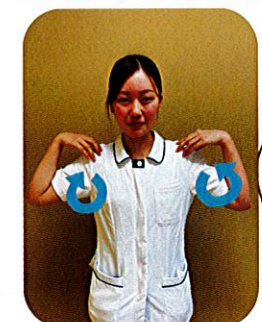


④舌を突き出して下に伸ばす

- ☑ 4つの動作を順にくり返し行う
- ☑ 声は出しても出さなくてもOK
- ☑ ①～④が1セット1日30セットを目安に毎日続ける

## 肩甲骨まわし

~~~~~



肩に指先をつけて肘で円を描くように回す



前回し5回、後回し5回

味酒地区まちづくり協議会 福祉部
協力 松山記念病院
おおぞら病院 リハビリテーション部
提供資料により作成

みなさん 運動不足解消しませんか!!