



第213号



地域包括支援センターは、高齢者とその家族の身近な相談窓口です。

## 緊急時の備えについて

☆9月1日は防災の日☆

2019年の台風による水害が記憶に新しく、地域によっては、実際に避難したり大変な思いをされた方も多くいらっしゃいます。府中市はその後、河川の調査や災害時の避難情報の見直しに取り組んでいます。今回はその中から一例をご紹介します。いざという時、慌てずに行動できるように、日頃からみなさんで防災に取り組んでいきましょう。



☆水害ハザードマップ (令和4年7月改訂版) ☆

今年7月下旬から市内全戸に配布されています。ご覧いただけましたでしょうか。3年前の多摩川氾濫時の状況を元に、新たな内容改定として、

①対象者、状況別の避難所の分類 ②避難方法についてのフローチャート ③持ち物、備蓄リスト ④直接書き込むマイタイムライン(「いつ」「誰が」「何をするか」を時間の流れに沿って決め、いざというときに素早く行動する為のリスト)等が、見開きで分かりやすく掲載されており、水害以外にも自分仕様の防災グッズとして、ご自宅に保管できます。

☆避難情報等の受け取り方の例☆

☆災害時伝言ダイヤル←「171」をダイヤル  
録音←「1」、再生←「2」を押してから、  
音声ガイダンスに従いメッセージをやり取り。  
☆府中市メール配信サービス(要事前登録)  
☆インターネット ← 気象庁ホームページ 等  
☆テレビのデジタルデータ放送(dデータ)  
☆防災行政無線、防災情報の放送内容を電話で提供  
☎「0800(8000)606」

☆自助と共助の備えを☆

ここでの自助とは、家屋の浸水対策、証書類や家財などを、屋内の高い場所や上階に移動する。食料や備蓄品の用意、非常持ち出し袋、立ち退きの手順確認や装備や服装等、個人で出来る対策です。

共助とは、多くの市民が安全な場所に避難するために、地域で協力し取り組むことです。特に、一人暮らしの方や高齢者世帯では、一人で避難が難しいことや避難情報が受け取れない等の問題が生じやすいです。日頃から近所や地域の方と顔を合わせたり、親交を深めて支援方法を検討しておきましょう。誰かと一緒に避難することで、落ち着いて行動できます。もしもその時を考え、共助の備えは大きな力になります。



お気軽にご相談ください 府中市地域包括支援センターかたまち

府中市片町2-14-5 ☎ 042-336-5831

新型コロナウイルスに対する感染予防の観点から、中止する場合があります。  
ご不明な際はお問合せください。 ☎042-336-5831

## 軽体操講座




9月 7日(水) 10:00～11:00  
10月 5日(水) 10:00～11:00

片町文化センター 2階大広間

★運動習慣をつけて健康維持しましょう。

## 写し書きで介護予防

9月26日(月) 10:00～11:00  
10月31日(月) 10:00～11:00

 片町文化センター 3階講堂

★手先を使うので認知症予防になります。  
★筆ペンなどお持ちの方はご持参ください。

### 府中市地域包括支援センターかたまち講座案内

## 9月地域交流ひろば



元気一番!  
びりゅう体操  
イマジネーション  
ひろば

会場名	曜日	時間	開催予定日
京所公会堂	月	14:40～	5・12・19・26日
本町四丁目 地区公会堂	月	14:40～	5・12・19・26日
片町文化センター	火	9:30～ 10:40～	6・13・20・27日
宮西公会堂	火	13:30～ 14:40～	6・13・20・27日
矢崎町公会堂	水	10:40～	7・14・21・28日
本町一丁目 公会堂	金	9:30～ 10:40～	2・9・16・30日



残暑が続きますが、体調に気を付けて、  
皆でからだを動かしましょう!!



## 片町茶屋

9月8日(木) 10:00～11:00

包括かたまち 2階

★気軽なお茶会の集まりで、自由参加です。  
★お話ししながら脳トレなども行います。

水分補給用の飲み物は各自で持参をお願いします。  
感染対策をしながら交流機会を持ちましょう。

参加を希望される方は下記連絡先まで事前に  
申し込みをお願いします。



### 介護予防事業の参加について

- ①全ての事業が事前申し込み制になります。電話にてお申込みください。
- ②参加時はマスクの着用をお願いします。また自宅での検温と体調確認もお願いします。
- ③体調に不安のある方は参加をご遠慮ください。

よろしくをお願いします。

府中市地域包括支援センターかたまち 介護予防事業担当一同

高齢者の方の身近な相談窓口です

**042-336-5831**

府中市地域包括支援センターかたまち

