

## <防災時の備えは大事>

このところ地震が多く発生していますね。

この機会に、いざという時に慌てないために災害時用の備蓄や安否確認の方法を改めて見直してみませんか？

### ○コミュニケーションという備えも大事

#### ・家族会議

いざという時にどのような動きをするか事前に家族で話し合っておく  
避難場所、避難経路、集合場所などを事前に確認しておきましょう

※南町の場合、地震と水害では避難場所は異なる



安否確認の方法：いざというときの連絡先や連絡する順番などを事前に話し合っておく  
地震などの場合電話がつながりにくくなるため災害用伝言ダイヤルの活用

災害用伝言ダイヤル**録音**の場合 ⇒ 「171」にダイヤル ⇒ 「1」を押す⇒ ガイドンスに従う  
災害用伝言ダイヤル**再生**の場合 ⇒ 「171」にダイヤル ⇒ 「2」を押す⇒ ガイドンスに従う

#### ・地域とのつながり

あらかじめ備えておくことの大切さは、物だけではない

災害時に近隣の住民同士の協力が大切になってくるので、ご近所の人と顔見知りになっておく



### ○非常用袋の備えにプラス



ご自身の生活を振り返ってみよう！日常生活の中で使用頻度の多いものは備えに追加！

- ・ひとり暮らしの人は、緊急時の連絡先、持病のかかりつけ医などが分かる必要情報のメモ
- ・常備薬
- ・お薬手帳や処方箋
- ・電動車いすや補聴器の予備バッテリー
- ・入れ歯、入れ歯洗浄剤 など…

令和4年5月1日発行 (第207号)

発行元 医療法人社団 清新会 府中市地域包括支援センターみなみ町  
府中市南町2-24-2 電話：042-336-1250

# 講座のご案内

日時	内容	会場	定員
5月12日(木) 6月9日(木) 10:00~10:30	<b>青空体操</b> 毎月第2木曜日は青空体操の日。 ふちゅう体操などの体操を行います。	あかしあの森公園 (南町3-47-13)	申込み不要 ※雨天中止
5月18日(水) 9:45~10:30	<b>お茶会</b> みなさんでお喋りしませんか? 友達作りの場としてご利用ください。	西部公会堂 (南町交番隣り) ※包括ではありません のでご注意ください	12名
5月20日(金) 9:45~10:30	<b>折り紙講座</b> ~折り紙で箱を作ろう~  指先を使って脳を活性化♪ 持ち物: 飲み物、(家があれば折り紙)	西部公会堂 (南町交番隣り)	10名
5月26日(木) 13:45~14:30	<b>わいわい健康講座</b> ~自分の歩行を知って転倒予防~ 歩く力・バランスを計測します。ご自分の歩行状態を知り、転倒予防に取り組みましょう。 持ち物: 飲み物	西部公会堂 (南町交番隣り)	10名
5月31日(火) 9:45~10:30	<b>はつらつ講座</b> 骨粗しょう症予防のコツコツ体操を行います。体操でリフレッシュ! 持ち物: 上履き、飲み物	東部公会堂 (南町6-55)	8名

## オレンジサロン開催のお知らせ

認知症の家族を介護されている方、認知症について知りたい方、どなたでも参加いただけます。  
会場と認知症疾患医療センター長の青柳先生がオンラインでつながります!

5月28日(土) 14:00~15:00 講話

15:00~16:00 懇談・情報共有など

場所: 府中市地域包括支援センターみなみ町2階

### 【各講座に参加する上での注意事項】

- ・事前申込み制になります。下記申込み先にお電話で申込みください。
  - ・当日は自宅での検温、マスク着用をお願いします。
  - ・体調に不安のある方は、参加をご遠慮ください。
- ※新型コロナウイルス感染状況により、各講座は中止になる場合があります。

【申込み先】 府中市地域包括支援センターみなみ町 ☎042-336-1250

### ~井戸端サロン木曜会からお知らせ~



新型コロナウイルス感染症対策のためサロン活動はしばらく中止となります。  
再開につきましてははかわらばんにてお知らせいたします。

### ~気まま会からお知らせ~

《会員募集中!!》

和気あいあいと楽しく体操をしています。  
見学お待ちしております。

会場: 南町西部公会堂

日時: 毎月第2・4火曜日、10時~11時

会費: 月500円