

徳持だより

こんにちは！私たちは大田区より委託を受けた65歳以上の方の総合相談窓口です。お困り事がありましたらご相談ください。

窓口開設時間：月～金曜日午前9時～午後7時、土曜日午前9時～午後5時（日・祝・年末年始休み）

担当地域：池上1～2丁目、池上3丁目の一部、池上4～8丁目、中央5～8丁目、南馬込6丁目の一部

★災害に備えましょう！

10月に入りすっかり秋らしい季節になりました。最近は「冬？」と思うような寒さとなっています。天気や気温を確認し体調を管理していきましょう。

今年の夏は猛暑が続き、9月には大雨による浸水被害もありました。災害対策について学び、日常生活で備えていきましょう。災害対策は考え始めると本当にたくさんありますが、できることから始めて備えておくと、必要な時に役立ちます。



🔧 できることから始めましょう！

大雨や台風は気象情報から接近時期や規模を事前にある程度予測することができます。日頃から生活環境にどのような災害リスクがあるか、ハザードマップ等で確認し、大雨や台風が迫ってきた場合は、早めに避難行動がとれるように準備しておきましょう。

- ① 大田区防災ハザードマップで自宅付近の地域の被害想定を確認しておく。：ハザードマップは区役所5階防災危機管理課、区役所2階区政情報コーナー、各特別出張所で配布しています。
- ② 避難先と避難経路を確認しておく。：雨で通れなくなる道もあるので、避難経路は複数確認しましょう。
- ③ 非常持ち出し品・非常用備蓄品の準備をしておく。生活形態に合わせて準備ください。（大田区わが家の防災チェックBOOKより）

＜非常持ち出し品＞ヘルメット・防災頭巾、懐中電灯・ヘッドライト、携帯ラジオ、予備電池・充電器・モバイルバッテリー、水、救急医薬品、常備薬、貴重品、生活用品など、非常食

＜備蓄品＞：食品（①常温保存でき②賞味期限がある程度長いもの）水、米、缶詰・レトルト食品、その他（カップ麺やチョコレートなどカロリーの高いもの）、自宅避難を想定して災害用トイレ

- ④ 情報の入手方法を確認：テレビ、ラジオ、大田区ホームページ、気象庁等のホームページ、緊急速報メール、防災行政無線、東京都防災アプリ、大田区防災アプリ、

☔ 台風や大雨が迫ってきたら

- ① 情報収集を行う
- ② 避難しやすい服装に着替える
- ③ 避難時に持ち出すものを最終確認
- ④ 周囲の状況と情報を確認し避難を判断。



今回の記事は大田区ホームページの大田区防災ポータルサイトを参考にまとめました。詳しい災害対策や防災セミナーの案内等が掲載されています。大田区で開催されるセミナーは区報でも案内されます。緊急時の判断は難しいので、平常時に確認し学んでおきましょう。

見守りキーホルダー登録会を開催しました！！

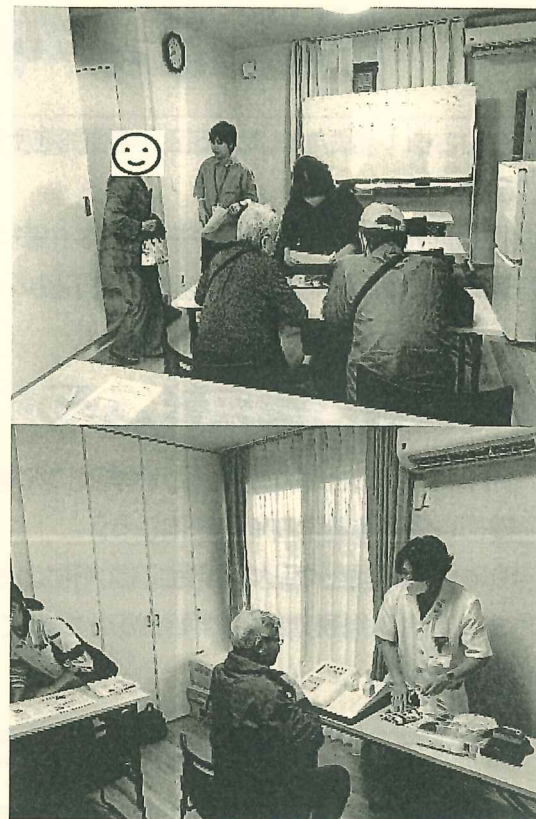
10月24日（金）に見守りキーホルダー登録会＆骨健康度・筋力量測定会を堤方南自治会会館にて開催しました。

当日は地域の多くの方々にご参加いただき、見守りキーホルダー制度の説明や登録のほか、健康測定を通じて自身の体の状態を確認する良い機会となりました。

参加者からは「自分の筋力を知るきっかけになった」「安心して暮らせる仕組みがありがたい」などの声が寄せられ、地域のつながりづくりや健康意識の向上につながる有意義な登録会となりました。

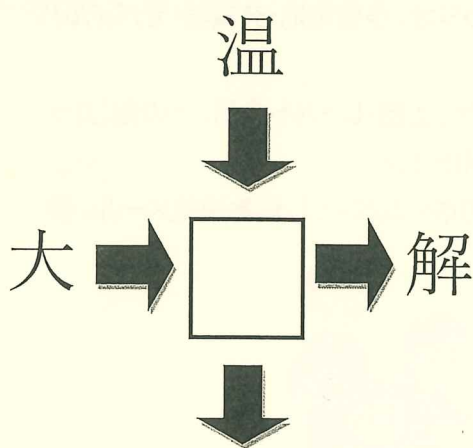
まだ見守りキーホルダーの登録をされていない方がいらっしゃいましたら、ぜひ地域包括支援センターまでお問い合わせください。

今後も地域の皆さまが安心して暮らせるまちづくりに向けて、継続的に取り組んでまいります！



レッツ！！脳トレ塾

□に漢字を入れて熟語を作ろう。



答えはすぐ下！
実際に書き込んでみてください！



。尚。

う〜ん…



秋



*職員のつぶやき～おいかわ編～

こんにちは！地域包括支援センターの及川です。
寒くなってきましたね。季節の変化が早くてびっくりしています。最近まで半袖で過ごしていましたが、あわてて冬物衣類や防寒グッズを出しました。

私は包括支援センターでは6年目になります。この地域は緑が多く歴史的な建物もいろいろありますが、なかなか自分で行く事はできませんでした。今年初めて本門寺周辺を歩きました。紅葉の季節になるので他にも行ってみたいです。これからもよろしくお願いいたします。