

防災の備えは大丈夫ですか？

この度の令和6年石川県能登半島地震により被災された皆様、ならびにそのご家族の皆様にご心よりお見舞い申し上げます。皆様の安全と被災地の1日も早い復興を心よりお祈り申し上げますとともに、被災地支援・復旧に全力を尽くされている関係者の皆様に深く感謝申し上げます。被災された皆様の生活が1日も早く平穏に復されますよう祈念申し上げます。

令和6年石川県能登半島地震では津波や家屋倒壊、火災が発生し、停電、断水などライフラインが遮断され、今も多くの方々が困難な生活を強いられています。災害発生時に電気や水道、ガスをはじめとしたライフラインが止まってしまった場合に備え、日頃から飲料水や非常食等を備えておくことが必要です。また、自宅が被災した場合は、安全な場所に避難して生活を送る必要があります。避難所での生活に必要なものはいつでも素早く持ち出せるよう、事前に備えておくことが必要です。

【 防災備蓄のポイント 】

- ① 最低3日間程度を目安に、水や食料を備蓄。
- ② 家族構成や住居地域に合わせて必要なものを考え、備蓄品を準備。
- ③ 毎年『防災の日』等に備蓄品を確認し、消費期限等を照らし合わせ必要に応じて入れ替える。
- ④ 持ち出す備蓄品は、すぐ背負えるリュックサックに入れて、玄関や寝室等に置く。
- ⑤ 少し多めに備え、日常の中で消費しながら備蓄する『日常備蓄』を取り入れる。

この他、家族間で災害発生時の連絡方法や集合場所を決める、避難場所や避難経路を確認することも大切です。非常食の備蓄だけでなく、いざという時に協力し合えるようにするため、日頃から隣近所とのつながり作りを行い、地域の避難訓練等に積極的に参加しましょう。

【 食料品以外の非常持ち出し品 】

- 貴重品 … 現金・預金通帳・印鑑・免許証・保険証等
- 避難用具 … 携帯ラジオ・懐中電灯・軍手等
- 衣類 … 下着・上着・防寒具・雨具・タオル等
- 救急医療品 … 消毒液・包帯・常備薬等
- 高齢者や乳幼児がいる過程で必要なもの
… 介護用品・おむつ・ミルク等



令和5年度 釧路市 SOS ネットワーク事務局会議 が開催されました

令和6年1月23日(火)釧路市役所防災庁舎にて、令和5年度釧路市 SOS ネットワーク事務局会議が開催されました。釧路市介護高齢課より SOS ネットワークの活動、SOSネットワーク事前登録利用、SOSネットワーク模擬訓練実施についての状況報告があり、情報共有や意見交換を行いました。

釧路市SOSネットワークシステムとは、認知症等により記憶力や判断力が低下し、道に迷い自宅に帰れなくなった方などを地域ぐるみで速やかに発見・保護し、その後の生活を支援していくネットワークです。

SOSネットワーク模擬訓練は、地域の皆さんに認知症の正しい理解をしていただき、見守り体制を強化する等、地域全体で支援体制の構築を図ることを目的として、釧路市内全7地域包括支援センターの各圏域で毎年実施しています。西部地区では、令和5年7月25日(火)くしろせんもん学校にて開催いたしました。くしろせんもん学校介護環境科1年生、昭和元町町内会、昭和中央2丁目町内会、昭和河畔町内会、昭和協栄町内会、昭和睦町内会の皆さまにご協力いただき、33名が参加されています。

SOSネットワーク模擬訓練の詳細や開催のご希望、SOSネットワーク事前登録、認知症状でお困りの方、認知症を疑われる方、介護認定の事前申請についてなど、認知症に関するご相談やお問い合わせは釧路市西部地域包括支援センター(下記参照)までお願いいたします。

ボランティア活動 してみませんか？

できること、得意なことを活かして、地域との繋がりや自分自身の介護予防のためにボランティア活動を始めてみませんか？ おたっしゃサービスや高齢者施設では、お話し相手・レクリエーション・体操のお手伝い・会場設営・受付・読み書き計算などのお手伝いを募集しています。

男性のボランティアさんも活躍中で、無理のない範囲でご協力いただいています。興味がある、詳しい話を聞いてみたい、少し空いている時間がある、何かやってみようなどのご希望がございましたら、お気軽にご連絡ください。

お問合せ先 社会福祉協議会 釧路市ボランティアセンター TEL 0154-24-1648

巡回相談会

のお知らせ



毎日の生活の中で、介護や健康、制度や財産管理など、困り事や悩み事はありませんか？ご希望の方にはいきいきセルフチェックの他、血圧測定、介護予防教室等のご紹介も行っておりますので、お気軽にご相談ください。

●日 時： 4月15日(月) 9:30~11:00 ●相談料：無 料

●会 場：釧路星が浦郵便局 (釧路市星が浦大通2丁目8-8-6)

※ 感染対策のため中止となる場合がございます。お問い合わせは
釧路市西部地域包括支援センター (下記参照) までお願いします。

発行元



釧路市西部地域包括支援センター

TEL 0154-55-2666 FAX 0154-55-2600

釧路市昭和190番地4462 seibu-houkatsu@hjpg.jp