

こもれび

八千代地域生活支援センターたより
NO.208 2023.10

社会福祉法人 栄寿会
八千代地域生活支援センター
〒276-0045
八千代市大和田 322-18

Tel 047-481-3555 Fax 047-485-3553

災害対策できていますか？



今年は、1923（大正 12）年に発生した関東大震災から 100 年となる、節目の年です。近年では、地球温暖化による異常気象も続き、様々な災害が想定されています。また、首都直下型地震の発生も危惧されている中、どのような対策が出来るのか、今一度考える事が大事ではないでしょうか。

国や自治体の支援体制が十分に整うまで、時間がかかります。目安として、3 日間、72 時間は自力で生き残る必要があります。その為に何が必要か、考えてみましょう。

① 地震発生直後

まずは、身を守りましょう。机の下に隠れたり、クッションなどで頭を守りましょう。揺れが落ち着いてきたら、火を消して、ドアや窓を開けて避難路を確保しましょう。

② 揺れが収まったら

火が消しきれず火災になっていたら、まずは消火をします。ガラスの破片や瓦礫が落ちている可能性もあるので、靴を履き非常用持ち出し袋を持って逃げます。この時、頭は守れるようにヘルメットを着用出来ると良いです。

また、ラジオ等を利用し、状況を確認しましょう。自宅から避難する際には、ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落とすこともお忘れなく!!



【普段からできることは】

普段から防災を意識することは大切です。普段できる事をまとめてみましたので、参考にしてみてください。

① 避難場所や避難経路の確認

自宅近くの避難場所を知っておく事が大事です。また、実際に避難経路を歩いてみて、危険そうな箇所はないか確認しておくのも良いでしょう。



② 防災意識を持つ

自宅に非常用の食料等を用意しておきましょう。最初に書いたように、最低でも 3 日分の水と食料が必要になります。家具の固定なども、この機会に見直しましょう。

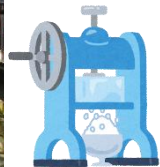
外出先で被災することも考えて、アメやチョコレート、水分を持ち歩くことも大切です。



いつ被害に遭ってしまうかわからないので、いつでも対応できるように、日頃から意識的に周囲を見渡しておくようにすると、防災意識はぐっと高まります。地震発生後 72 時間をどう生き延びるか、皆さんも考えてみましょう。また、「東京防災」と検索すると、情報が詳しくまとめられていますので、そちらも参考にしてみてください。



秋まつり



9月9日(土)に、大和田 BASE 主催で行われた秋祭りに行ってきました。前日は雨が降っていましたが、当日は晴れて、暑いぐらいの気温でした。

時平神社の境内で行われました。小規模ながら出店もあり、所外活動がなかなか出来なかったのが、皆さん楽しませていました。

久しぶりで面白かったと話す方、かき氷がすごく美味しそうだった、と話す方…。皆さんそれぞれに楽しんでいた様子でした。

お知らせ



心の健康フェア

11月8日(水) 13:00~16:00 に青葉の森公園 芸術文化ホールで行われます。グループピアカウンセリング、まいる〜む参加者も申し込み可能です。交通費・昼食代はセンターが負担しますが、報告文を提出してください。

申込は10月28日(土)までとします。不明点やご質問のある方は、センターまでご連絡下さい。

リカバリー全国フォーラム2023

10月28日(土)、29日(日)に行われるリカバリー全国フォーラムについてです。今年は、当日の会場参加と、後日配信(時期未定)のオンライン参加の2パターンで行われます。

内容は、当日参加とオンライン参加で変わるものもあります。交流室に貼ってある案内や、ホームページで内容を確認し、センターまでご連絡ください。グループピアカウンセリング、まいる〜む参加者も申し込み可能です。

また、センターが参加費等を負担しますが、報告文を提出してください。

申込は9月末までとします。不明点やご質問のある方は、センターまでご連絡ください。

メンタルピアまつり

12月4日(月) 14:00~16:00 に、船橋市のきららホールで行われます。グループピアカウンセリング、まいる〜む参加者も申し込み可能です。交通費はセンターが負担しますが、報告文を提出してください。

申込は9月末までとします。不明点やご質問のある方は、センターまでご連絡ください。

また、12月4日はメンタルピアまつりに参加しますので、**午後は閉館**します。また改めてお知らせいたしますので、宜しくお願い致します。

第185回 利用者懇談会

I 意見箱(利用者の声)⇒今月は、ありませんでした。

II 10月の予定

- 1) 10/5(木) 清掃と肉みそ炒めの会 10:00~ 会費 200 円 申込 2 日まで
- 2) 10/14(土) 清掃と海鮮ちらしの会 10:00~ 会費 200 円 申込 12 日まで
利用者懇談会もあります。
- 3) 10/18(水) ソロモン先生講演会『ピアスタッフの未来』 13:00~ 3 時間程度
- 4) 10/19(木) 清掃と魚フライの会 10:00~ 会費 200 円 申込 16 日まで
- 5) 10/23(月) パン作り教室 10:00~ 材料費はシェア メニューは塩バターロール 申込 21 日まで
- 6) 10/26(木) 清掃と炊き込みご飯の会 10:00~ 会費 200 円 申込 23 日まで
- 7) 10/28(土) おやつ研究部 13:00~ 材料費はシェア メニューは未定
- 8) 10/28(土) リカバリー全国フォーラム2023 帝京平成大学 申込 9 月末まで
- 9) 10/29(日) リカバリー全国フォーラム2023 帝京平成大学 申込 9 月末まで

