



松本市社協地区生活支援員だより

# れんげつつし

〈発行〉

社会福祉法人 松本市社会福祉協議会

〒390-0833 長野県松本市双葉4-16

松本市総合社会福祉センター

☎ 0263-27-2000 ㊚ 0263-27-2239

松本市地区生活支援員

活動紹介動画配信中→

防災号



## 防災について

近年、災害が多数発生しており、山梨防災安全センターと甲府気象台を訪問して、防災について学んできましたので紹介します。

### ①日頃の準備、災害時の行動

- ・災害発生時を想定しの自分の行動をシュミレーションしておく。
- ・防災マップ等を活用して災害時の自分の地域の弱い点を確認しておく。
- ・備蓄は水とトイレが最重要(水があれば1週間は生きられる)。

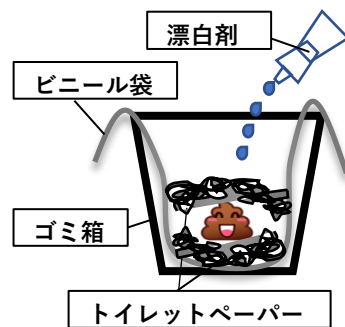
(右QRコードはNHK「隣の防災家族」ページ:参考にご覧ください)

### ②防災は手間、金かけずに頭を使って

- ・新聞紙を使った地震対策:新聞紙1部を4つに畳んで筆筒の下に挟み、壁側に傾ける(上記「隣の防災家族」にも掲載)
- ・簡易トイレ(右図):ごみ箱にビニール袋を被せ、トイレットペーパーと漂白剤を入れ、臭くなる前に袋を縛って保管。

### ③日本は災害が多い国、日頃から防災気象情報を活用

- ・高齢の方や障害をお持ちの方は大雨災害警戒レベル3(避難準備)で避難を開始してください。
- ・大雨災害発生(土砂災害、浸水害、洪水災害)の情報が気象庁のホームページの災害危険度分布情報(キキクル)で確認できます。(右QRコードで災害情報HPに入れます。キキクル情報は土砂/浸水/洪水に分かれています。)



日本は『災害大国』ですので、日頃からの心がけが重要です。家族で備蓄品・避難経路と避難場所・災害発生時の連絡方法等の防災対応について、話し合っておきましょう。防災に関する事も地区生活支援員に

## 松本交通安全協会今町支部の皆さん、暑い中、ご苦労さまです！



安協今町支部役員(総勢15名)と大手交番のお巡りさんにより、暑さ厳しい中、大手1丁目交差点において、高校生の下校時に合わせ交差点でのルールとマナー向上のため啓発活動を実施しました。自転車において「交差点での右折は2段階、1列走行」の啓発を手作り啓発ボードを使って学生にみえるように提示しながら声をかけていました。

多発する自転車事故！皆さんも、もし自分に？って思う事ありませんか？安心・安全に、またお元気で暮らし続けるために、ひとり1人の行動を見直しましょう！

## 地区生活支援員が地域のつながり・ささえあい活動を応援します

地区の住民の方、関係団体（協議体等）、関係機関（地域包括支援センターや地域づくりセンター等）と連携を取りながら、介護予防、通いの場、生活支援サービス等を推進し、住民相互の助け合いを支援いたします。

地域の皆さんと一緒に考えて取り組みます。「あったらいいな！」を共に考え、つくりましょう。



家のそばで体操できればなあ

高齢の父母が心配なんだけど



仕事はリタイアしたけど、地区で何かできるかなあ



お問い合わせ先：中央地区生活支援員 竹川洋子 ☎33-3070  
(中央地区地域づくりセンター内) 携帯070-8684-8021

