ほのぼの 南部包括だより

第123号　令和２年８月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話　0538-42-7939

みなさん、こんにちは！
新型コロナウイルス感染症の終息が見えず、夏の暑さでマスク着用も苦痛になっている方も多いかと思いますが、いかがお過ごしですか？
７月は日本各地で豪雨が発生し、甚大な被害をもたらしました。袋井市でも、多くの雨が続き、不安な日々を過ごされた方が多いと思います。
国内では、前例のない豪雨災害が急増しています。被災者となった方々の話を聞くと、**「雨足が激しくなってきたとは思ったが、まさかこれだけの被害になるとは考えなかった」**という話が多いです。直ちに命を守る行動をとるべきときに、動けない。結果として、**「これはマズイ」と気づいたときにはすでに逃げる場所がなくなり、災害に巻き込まれてしまう**という人が、実に多いのです。
９月１日は『防災の日』です。今までの災害対策は、地震を中心に行っていたかと思いますが、今年はぜひ水害対策にも目を向けていただきたいと思います。

即実践！「家庭での備え」洪水編

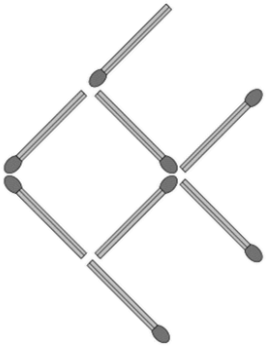
～災害時の心得：「自分の身は自分で守る“自助”」が基本～

1 「袋井市洪水ハザードマップ」で水害の危険を知る

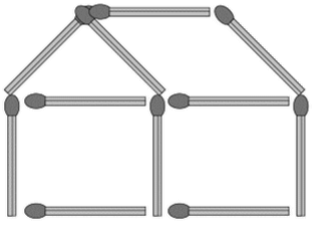
まず、自分が住む家や周辺の浸水リスクがあるかを知ることが必要です。そのために活用したいのが、袋井市が作成した「袋井市洪水ハザードマップ」です。（市ホームページからダウンロード可能）
洪水ハザードマップは、想定される最大規模の降雨による浸水範囲・深さに加え、避難所などの避難の確保を図るために必要な事項を地図上に記載したものです。

地震と水害で開設される避難場所が違っていることをご存じですか？

認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ



① マッチ棒を2本動かして金魚の向きをかえてください。



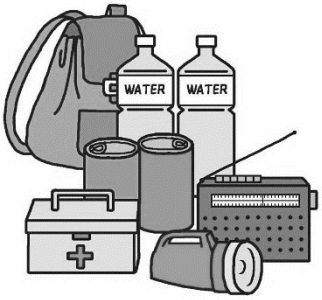
② マッチ棒の家を1本動かして反対の向きにしてみよう！

2　避難場所、避難経路を事前に確認する

安全に避難するためには、どこに、どの道を通って避難すればよいか、安全な避難場所や避難経路、避難方法を事前に確認しておくことが重要です。

避難経路の途中に、氾濫する可能性のある河川や、浸水する可能性のあるくぼ地などがないか。また、そうした場所があったら、他にどのような経路を通ってどこに避難すべきか、など、ハザードマップで確認し、実際に歩いてみて、周囲の安全を確認しておくことをお勧めします。

3　非常時の持ち出し品を事前に準備する



避難が必要になった場合にすぐに持ち出せるよう、非常用持ち出し品をリュックサックなどにひとまとめにしておきましょう。自分や家族の状態に合わせて選んでください。

なお、非常用持ち出し品の数量は、徒歩で避難することを考慮して、避難する方が無理なく背負って（または持って）避難所まで歩ける量にとどめるようにしてください。

◆自治体から避難勧告が発令されたら早めに避難を！
◆避難行動は浸水前に！
◆避難時は隣近所に声をかけて集団で行動を！
◆車での避難は危険！
◆橋や川の近くは危険！

おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。

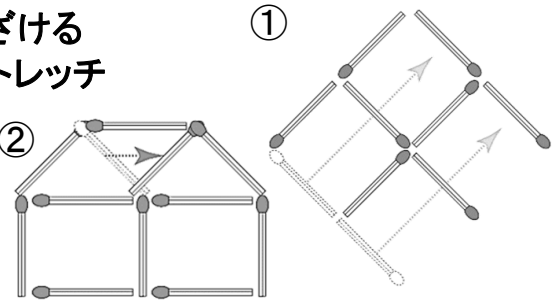
◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！
◇介護者同士の交流ができます！
◇医療や介護、福祉に関する相談ができます！

８月18日（火）　9時30分から11時30分
袋井南コミュニティセンター

９月15日（火）　9時30分から11時30分
豊沢コミュニティセンター

【南部包括からの耳より情報】

今月はお休みです。
熱中症には十分気を付けて、
お過ごしください。

認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ

正解は？