

にっこりてい



第44号

にっこり (笑顔) + コミュニティ (地域) + クオリティ (生きいき)

「災いは忘れたころにやってくる！」

胆振東部地震から約4年4か月も経ちました。



災害は予測できない想像以上の被害をもたらします。日ごろから「災害に遭ったら？」と日々想像し、準備や対策を行う事が必要です。

- 自宅や職場にはどのような災害が起きる危険があるか、日ごろからハザードマップを見たり、避難場所など調べましょう。
- 台風や大雨、大雪などはある程度予測する事ができます。天気予報やニュースなど日ごろから防災情報を見る習慣をつけ、被害が予想される時は、不要不急の外出は控えましょう。



- ご近所とのお付き合いも大切です。町内会の方や民生委員さんの連絡先など確認しましょう。

- 同居はもちろん離れた家族との連絡先などを日ごろから確認しましょう。

- 救急箱の準備や簡単なケガの応急処置ができるようにしておきましょう。



- 家の中を整理整頓する。家具の転倒、またガラスが割れた際に履くスリッパ・靴の準備。就寝時はメガネや携帯電話等枕元に置いておきましょう。

- 日ごろから災害用の水・食料・乾電池(充電電池)など備蓄して、定期的に賞味期限なども確認し、交換しましょう。

- ケアマネジャーさんと、緊急時の連絡先や、避難場所、自宅周りの災害の危険性など日ごろからお話しましょう。



※ローリング
ストック



令和4年各シニア元気教室のご様子

各地域で「シニア元気教室」が再開しています。どの教室も熱気と熱意と笑顔に溢れています。参加を希望される方は地域包括支援センターまでご連絡ください。



祝・10周年

シニア元気教室「笑顔」

長橋地域で活動されているシニア元気教室の「笑顔」さんが今年で10周年を迎えました！！これも、川崎リーダーさんをはじめ、長年支えてくださっているサポーターさん達のおかげです。これからもよろしくお願いします。



小樽市より委託を受けた公的な相談機関（高齢者の総合相談窓口）です

小樽市北西部地域包括支援センター



月曜日～土曜日 9：00～17：00（休業日：日曜日、祝日、12月29日～1月3日）

☎ 28-2522 FAX 28-2523 mail: houkatsu@otaru-ikuseiin.or.jp

小樽市オタモイ1丁目20-18 (特別養護老人ホームやすらぎ荘別館)

担当地区～蘭島、桃内、長橋3～5丁目、高島、祝津、塩谷、幸、オタモイ、忍路、赤岩