

地域包括支援センターだより



[申し込み・ご相談] 地域包括支援センター
(役場 健康推進課内) TEL(62) 8222

自主避難の意識

〈避難袋（お出掛けバッグ）の中身の再検討を行ってみましょう！〉

高齢者の方々は、お出掛けの際、早めの行動をされると思います。

しかし、災害はいつ起こるかわかりません。周囲は安全か、長雨が推察される場合など、土砂や流水の危険性はないか、『いつ避難するのか』、『どこに避難するのか』、『移動手段は……』など家族で検討しておく必要があると思います。

村が用意する指定避難所は、介護度に応じた施設ではなく、介護度に応じたケアを受けられるものでもありません。介護認定者で独居の方や夫婦のいずれか、または夫婦共々介護認定を受けられている高齢者世帯の方、介護者を抱えた世帯であれば、平時よりケアマネージャーと災害時の生活などを話し合っておくことが必要で

す。

また、高齢者自身の避難準備物としては、あれもこれもと、必要な物を詰めると重く、いざ高齢者の方が持って避難するには無理をするかもしれません。しかし、普段外出する際の手荷物(バッグ)は、軽くて最低限の必要な物(薬・健康保険証・財布・保温用の上着・メガネ・タオル・ティッシュ・飲み物・おやつなど)が入っているため数時間の外出(自主避難)には耐えられるものではないかと思われます。

今年も、梅雨を迎えています。命を守るためにも、身近なお出掛けバッグを避難袋と想定し、中身を少し工夫してみると、安心が強化されるかもしれません。

■高齢者心理相談を開催します

日時 7月11日(木) 午前9時30分～11時 場所 白水高齢者交流センター

■介護家族の会を開催します

日時 7月4日(木)・18日(木) 午前9時30分～11時 場所 温泉センターウィナス
7月11日(木)・25日(木) 午前9時30分～11時 場所 白水高齢者交流センター

南阿蘇村商工会

カルデラウォーク in 南阿蘇

夏の南阿蘇を楽しもう！

真夏のイベントとして定着している「カルデラウォーク in 南阿蘇」を今年も開催します。10キロの「ウォークコース」と小学生までの参加者にはカブトムシをプレゼントする「昆虫採集・植物コース」の2コースがあります。

参加ご希望の方は、村商工会本所・支所に設置してある参加用紙にご記入のうえ、お申し込みください。お弁当が必要な方は別途500円を当日いただきます。

ウォーク終了後は、午後0時30分ごろから集合地の久木野中学校体育館で閉会式とお楽しみ抽選会を開催します。ぜひ、夏の一日をお楽しみください。

■日時 7月28日(日) 午前9時(開会式)

午前9時30分(出発)

■集合出発 久木野中学校体育館

■コース ①ウォークコース(300人)

②昆虫採集・植物コース(200人)

■参加費 500円(税込)

■保険 各自で加入してください。

■申込期限 7月22日(月) 必着

※但し定員になり次第締め切り



【お問い合わせ・申込先】
村商工会 TEL(62) 9435
FAX(62) 9462