

# 防災の備え

自然災害への対策は日頃より準備をすすめてみましょう！

**四つの基本を押さえ しっかり対策!!**

備えあれば  
憂いなし



## その1 家具の転倒対策

家具が倒れ逃げ道を塞ぐことなく、動線を確認できるよう工夫しましょう。また家具の転倒防止のため、粘着マットや突っ張り棒、ストッパーなどの活用もお勧めです。



## その2 安否確認の方法を決める

家族間で安否を確認する方法を決めておくことで安心です。災害時、各電話会社では伝言ダイヤルなど様々なサービスがあります。詳しくは契約されている電話会社にご確認ください。

## その3 避難場所や避難経路の確認

事前に避難場所を把握し、避難場所までの経路は複数のルートを確認しておきましょう



## その4 水・食料の備蓄

災害が発生するとライフラインが一時的に途切れる事があります。支援物資が届くまで時間を要することもありますので、大規模災害発生に備え水や食料は1週間分の備蓄が望ましいです。



## 自宅のトイレが使えない！事態を想定

### 〈簡易トイレの作り方〉

用意するもの：新聞紙 ポリ袋(30ℓか45ℓ用)

災害により上・下水道の断水が起こるかもしれません。トイレを我慢し体調不良になってしまったり、感染症のリスクが発生することもあります。そこで簡易トイレの準備も水や食料と同じくらい重要となります。市販のものも数々ありますが手作りの一例をご紹介します。

#### 手順①

便座を上げ  
ポリ袋1枚  
を広げ  
セットする

#### 手順②

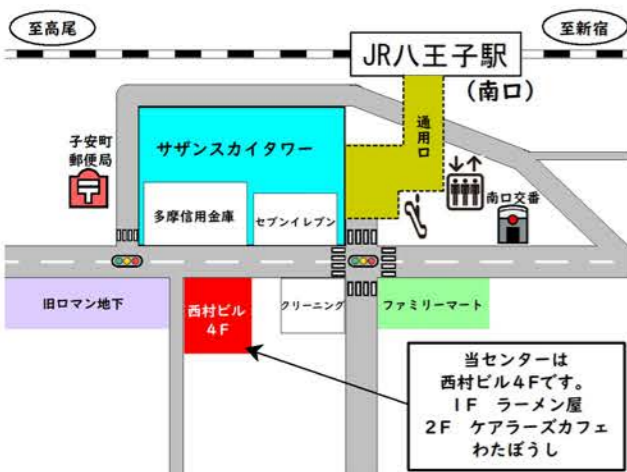
もう1枚のポリ袋  
を広げ同様にセット  
その中に  
ちぎった新聞紙を  
入れる  
紙おむつでも可

#### 手順③

ポリ袋をまとめ  
しっかり縛り  
ゴミとして保管する



## 高齢者あんしん相談センター子安



**担当地域** 台町1丁目 子安町1~4丁目 寺町 天神町 南新町 万町 上野町 緑町  
**開所日時** 月曜~土曜 9:00~17:30  
定休日 日曜 祝日 年末年始  
〒192-0904 ☎042-649-6020 FAX042-649-6021  
東京都八王子市子安町4-10-9 西村ビル4階  
※駐車場は近隣のコインパーキングをご利用ください。

公式サイト  
<https://www.koyasu-anshin.jp/wataboushi/>  
相談費用は無料です。ご来所が難しい場合は  
電話対応やご自宅へ伺うこともできます。



# あんあんつうしん 安々通信

令和4年6月 VOL.35

発行元  
八王子市高齢者あんしん相談センター子安  
(地域包括支援センター)



マスクを外した自分の顔を鏡で見ると、予測していた顔と違って衝撃を味わうことが度々あります。そんな長引くマスク生活は今年で終わりにしたいと思っていたら、マスクがあるとメイクをしなくてよい、と前向きな？声も。5月の連休は、長い冬眠を抜け出したような、賑わいでしたね。コロナに追い打ちをかけるような気が重くなるニュースが続きますが、笑いを忘れずに参りましょう。(センター長 中村 真理)

### 職員紹介

高齢者あんしん相談センター(地域包括支援センター)には専門の資格を持った相談員在籍しています。主任介護支援専門員、看護師、社会福祉士が協力しながら業務に当たっています。

中村 真理 (センター長) 主任介護支援専門員 社会福祉士

最近、社会人向けのスクールに通い始めました。「前例を超える・前例を創る～医療・福祉の受け手の身になって」というテーマです。「前例を超える」講師のお話で「当たり前」なことが当たり前でないこの社会が見えてきます。知らないことが多すぎる分、知ることの喜びを味わっています。

廣井 孝好 社会福祉士 介護支援専門員

小林 ゆかり 社会福祉士 介護支援専門員

困りごとの相談はもちろんです、「こんな事をしたい」というご相談にも応えられるように、視野を広く持ちたいと思います。

地域の方から趣味や好きな芸能人がいるという事はとても大事だと学びました。何か夢中になれる事を見つけたいと思っています。

増谷 耕二 社会福祉士 介護支援専門員

上条 崇 社会福祉士 生活支援コーディネーター

子安にお世話になり早くも5年目になりました。今年度も変わらず地域の皆様の在宅生活のお手伝いをさせていただきます。

生活支援コーディネーターとして着任2年目になります。皆さまの声を聞かせて頂きながら、地域のつながりを深めていくことを目指していきます。

松本 理佳子 看護師 介護支援専門員

村田 雅世 認知症地域支援推進員

コロナ禍で人とつながることの大切さ、戦争や天災で命の儚さを思わずにはおれない日々です。やるなら今！今が一番若い！をモットーに行動していきます。

認知症地域支援推進員として2年目になります。皆さんのお役に立ちたいと思っていますのでどうぞお声を聞かせてください！

### 新入職員紹介(令和4年4月1日付)

下津浦 和美 社会福祉士

鈴木 直子 社会福祉士 介護支援専門員

着任して2年目になりました。皆様楽しく健やかに過ごして頂けるよう、情報をお伝えしていきます。登山と温泉で私自身も整えてます♪

親身・丁寧をモットーに市民の皆様の暮らしにお役に立てるよう尽力いたします。何卒宜しくお願い申し上げます。

