

阿南東部高齢者お世話センターだより



暑くなってきましたが、開けっ放しは危険です。

外出時や夜間は戸締りをしっかりと。



阿南市宝田町今市金剛地 43

☎ 22-4577 📠 22-4622

令和 8 年 6 月

🔥 身の回りにあるものを使った防災 🌧️

4月28日、「徳島県立総合大学校まなびーあ徳島」工藤素子さんの講義がありました。地震には、次の二つがあります。

- ① 内陸直下型・・下からドーンと突き上げる感じで立ってられない。津波は発生しにくいですが、すぐに避難経路を確保する必要があります(ドアに何かを挟む等)。
- ② 開口プレート型・・じっと立っている人は感じるが、車を運転していたり、戸外で何か活動をしていたりするとわからない。1分間以上揺れが続き、津波が来る可能性があるため、なるべく早く、近くの高いところへ避難。

避難する際、ヘルメットがなくても頭部を保護することができます。バックなどを頭上に掲げ、頭から拳1個分離します。脇をしめると、それほど力を入れずに衝撃を緩和できます。

室内では、階段や通路に物を置かないようにしましょう。また、ドアの前に物を置いていると、揺れた時に倒れドアをふさいでしまい、部屋から出られなくなることがあります。また、出来ればタンスなどは一つの部屋にまとめるといいでしょう。

階段や手すりには蓄光テープを貼っておきましょう。夜間停電になり避難しなければいけないとき、避難経路や階段の一番下の段が分かりやすくなります。窓ガラスに飛散防止フィルムを貼っておくことも有効です。飛び散ったガラス片は1年後でも残っているとされています。

カーテンは、見た目は悪いですが床に届くくらいの長さにしておくと、ガラスが割れた時の飛び散りを防げます。避難時に履く靴の中には「踏み抜き防止インソール」を入れておきましょう。異物を踏んで怪我をすることを防げます。また避難時の靴はビニール袋等に入れて、そろえておきましょう。揺れた時ばらばらになってしまうと靴の役割を果たしません。

持ち歩きたい防災グッズとして

- ① ホイッスル・・どこかに閉じ込められた時助けを呼べます。一定のリズムで吹きましょう。人は一定のリズムで聞こえる音は耳に残るそうです。
- ② ヘッドライト
- ③ マスク
- ④ 携帯トイレ
- ⑤ ビニール袋・・風よけにも雨よけにもなり、リュック等の内側に敷き詰めると、水をくむ道具にもなります。

千円札と小銭を用意しておきましょう。車のガソリンを補給するとき、災害時はより多くの人に行きわたるよう、「一人2千円まで」等の制限がかかります。大きいお札で支払っても、お釣りが少ないことも多いです。コンビニで買い物をするにも、通常の計算ではなく「パン2個と飲み物一つで500円」等の売り方になるそうです。

171に電話を掛けるために10円玉の準備も忘れずに!



💖 第1回ソーシャルワーク連絡会 💖

5月21日、「アサーション研修会 現場で活かす伝え方のスキル」が開催されました。講師は阿南市社会福祉協議会今川聡士さんです。アサーティブな自己表現とは、自分が話したいことを、非主張的にも攻撃的にもならず伝える事。伝えたあとには、相手の反応を待ち対応します。意見が対立したときにも、新たな歩み寄りを提案することで、お互いの合意点を見つけていきます。

アサーティブに対応するためには、

- ① 自分の気持ちや感情を知る。
まず自分の言いたいこと、どうしたいかを知らなければ表現できません。
- ② 非合理的な思い込みに気づく。
人は誰も自分なりの考えや見方に基づいて行動しています。視点を変えたり、一歩引いて物事を見るのが大切です。
- ③ 日々の中でアサーティブな関わりを繰り返し、習得していく。
コミュニケーションスキルは成長段階で身に付けるものです。何もせずできるようになることはなく、繰り返し学ぶことで身に付けていきます。

自分の気持ちを掘り下げ表現すると同時に、相手の話を聴くことも大切です。また、何かを伝えるときはyouメッセージ(相手を主とした表現)ではなくIメッセージ(自分を主とした表現)が望ましいでしょう。



📍 小地域見守りネットワーク会議 開催 📍

5月16日、中野島・南島地区の小地域見守りネットワーク会議を開催しました。上中町の南島会館では毎週土曜日、いきいき100歳体操が開催されており、楽しく活動しています。

地域の独居高齢者、認知症の方等の情報交換とともに、災害時の「わたしの避難計画」のお話もさせていただきました。また、詐欺防止の「迷惑電話撃退装置」等もお伝えし、すでに取り付けている方もおられました。

県外ですが、大変物騒な事件が起きています。戸締りをしっかりと行い、隣近所で日頃から声をかけあいましょう。あいさつを通して、近隣を知ることが大切です。

また、突然の訪問や電話には対応せず、うっかりと家族構成等を言わないようにしましょう。

