



あけましておめでとうございます。

2025年は巳年。ヘビには色々な言い伝えがありますが、脱皮するたびに成長して強く大きくなることから、「再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく」年ともいわれます。

地域包括支援センターはつかいち中部も、地域での活動や関りなどを通じて成長していきたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



出前講座を行いました



「災害や避難への備えについて」

日時：令和6年11月20日(水) 13:30~14:30

場所：明石集会所



廿日市市危機管理課の中田さんを講師にお招きし、明石地域の方を対象に“災害や避難への備え”について勉強会を行いました。

きっかけは、6月に明石集会所で開催された“ちょっとひと息医療とふくしの相談室”の中で、防災に関するミニ講座と座談会有り、「地域の見守り合いが防災につながる」「もっと防災について知りたい」という意見があがったことです。知識を深めたり、つながり作りのきっかけにできればと、地域の防災士さんにも参加してもらいました。

明石地域では、土砂災害の危険が高いという特徴から、今回は、風水害をメインに“廿日市で過去に起こった災害の実例”“避難の基本”“日頃の備え”について講義をしていただきました。

廿日市では、平成11年に集中豪雨による川の氾濫が発生しており、平成17年には台風14号の大雨による、土石流や河川護岸の崩壊が発生しています。「自分たちが住んでいる地域はきっと大丈夫」と思いがちですが、“安心安全なまち”というのはどこにもなく、いつどこで何が起きてもおかしくないので、日頃から事前に備えておくことが大切ということでした。

避難の基本は、「危ない所に住んでいる人（＝ハザードマップで色がついている所に住む人）が、安全な所に移動すること」です。ハザードマップの見方は、濃い色がついた所ほど危険で、早めの避難が必要となります。警戒レベルは、TVやラジオ、防災行政無線などから知ることができ、高齢者など避難に時間がかかる方は、レベル3での避難が必要です。

過去に、避難する必要のない場所に住む家族が、避難先へ逃げる途中、川の水に流されてしまったという痛ましい事例があったそうです。まずは、自分が住んでいる場所が避難が必要かどうかをハザードマップで確認し、家族と共有しておきましょう。また、家庭での備蓄品を、①常に持ち歩く物 ②避難先で1日しのぐための物 ③自宅で数日過ごすための物 の3つのグループにわけておくといいそうです。

日頃から、ご近所と関わりをもち、非常時には声を掛け合えるようにしておくことも大切ですね。

ある日のテク子さん

2025年の始まりです。カツ男さんの帯状疱疹はほぼ回復し、「短期集中型訪問サービス」の指導を日常生活の中で生かすことで、体力や筋力もついてきて、少しずつ行動範囲も広がってきました。

今年も子ども達が帰省してくれ、今まで一人でお正月を迎えていたカツ男さんのお姉さんも一緒に、皆で賑やかにおせちを囲みました。お姉さんは認知症の診断を受け、介護保険の認定もありました。認知症があっても、できるだけ地域で自分らしい生活が送れるようにと、金銭や貴重品管理は「かけはし」にかかわってもらい、近所や民生委員の方達に声掛け・見守りなどの協力を得ています。

カツ男「姉ちゃん、毎日どんな生活しよるんかね？」

姉「朝、迎えが来てデイサービスに行くんよ。楽しいよ。昼ご飯を食べてお風呂まで入って帰るんよ。行かん日もその人が心配して来てくれるから安心。みんなええ人よ」

テク子「そこで泊まりも出来るらしいよ。「小規模多機能」と言って、一つの場所で通い・訪問・泊まりができ、馴染みの職員で、お姉さんの事を良く分かってくれているので助かるわ」

息子「そんなサービスがあるんだねえ。そろそろ自分達も少し介護保険の事について、勉強しなくてはね」

すると、テク子さんが、「何か分からん事があったら近くの包括支援センターに相談したらええよ」とちょっぴり自慢げに言いました。



広島名産料理

せっかあえ
雪花和え



宮島でお正月にいただく郷土料理です。雪に見立てたおからがうっすら降り積もっているようで綺麗ですね。雪からのぞく海老やぎんなん、卵の彩りが映えます。

雪花和えは、お好みの魚介類や野菜を酢でしめるなど味をつけ、細かくこして炒ったおからに和えて作ります。宮島の子ども達は、穴子の入った雪花和えを学校給食で味わっているそうです。甘酸っぱくさっぱりとした美しい一品です。お好みの具材で楽しんでみてはいかがでしょうか。



小規模多機能居宅介護(小規模多機能ホーム)

食事、入浴など日常生活の支援・機能訓練を日帰りで行います。

通い

施設職員が自宅にお伺いし、生活援助や身体介護を行います。

訪問

施設に短期滞在し、滞在中、日常生活の支援が受けられます。

泊まり

1つの事業所で、通い・訪問・泊まりを月額定額制で受けられる介護サービスです。

365日24時間利用することができ、デイサービスや訪問の時間や内容もお一人お一人の状況に合わせて柔軟に設定することができます。

顔なじみのスタッフからサービスが受けられることで、利用される方は安心感を得られます。

住み慣れた地域で安心して生活を続けていくことが目的なので、**廿日市市に住所がある**要支援・要介護認定を受けられている方が対象です。

発行元：地域包括支援センターはつかいち中部

住所 廿日市市宮内 4286-1 ☎0829-20-4580 FAX0829-20-4590

営業時間 8:30～17:15(土・日・祝休み) 訪問も致します。お気軽にご相談ください。