

ささえ愛

VOL. 045

発行 令和6年3月

発行元 坂井市福祉委員幹事会
(坂井市社会福祉協議会)

「ささえ愛」は、あなたの地域で活動する福祉委員に関する情報紙です

TOPIC 災害時に備えよう

令和6年1月1日に発生した能登半島地震をはじめ、近年日本においても大規模な災害が多く発生しています。災害発生時には、「自らの力」を使って自分自身の安全を守る取組み「自助」が大切です。今回は、災害がいつ起きてもいいように『災害のための備え』についてご紹介します。

自力で生活を継続できる備えを事前におきましょう



私の家は揃っているから一安心。…と思っている方は要注意！
賞味/消費期限の再確認をしましょう！
飲料水については災害の急場をしのぐために3日分必要として、1日 1.5ℓペットボトル2本×3日＝6本。1人ペットボトル6本備蓄しておくで安心ですね。

備蓄品

防災グッズ

関連

幹事会では足元保護のために
内履きやスリッパなども必要と
いった意見もありました。



屋内で

地震が起きたら

注意すること

災害発生時、自分がどこで何をしているか分かりません。
どんな状況でも対応ができるように想定しておくことが重要です。

水や食料などを多めに**買い置き**、賞味期限が
切れそうなものから**消費、買い足し**ていくことが重要です！
(これをローリングストックといいます)



人の多い施設では
慌てて出口に走りださない

エレベーターは最寄りの階で
停止させ 速やかに降りる

周辺火災で延焼おそれ
早めの避難を



丈夫な机の下など
安全なスペースに避難

つり下がっている
照明などの下から避難

慌てて外に飛び出したり
無理に火を消そうとしない

ご近所さんにも
このはなし、
おすそわけ
してみてね

参考：NHK HP

2023.02.23 掲載記事 地震・津波 発生時や備えのポイント イラスト解説

2024.01.22 掲載記事 災害に備えて必要な備蓄品、防災グッズは？リストで紹介 より

ある日の様子

丸岡町 高棕東部地区福祉委員 山田 由美

油為頭地区では、年に 1 回サロンを開いています。今年は「とんぼの会」の方を招いてフラダンスや季節の折り紙の体験をしました。フラダンスを踊る方は、美しい衣装を着て、生き生きと踊って見せてくださいました。フラダンスはゆっくりとした動きですが踊ってみると、足腰がしっかり鍛えられることが分かります。座ったまま手の動きだけまねる人、足の動きだけやってみる人など、それぞれ自分の体力に合わせて楽しく参加されていました。きれいな色のレイやスカートを身につけると、気持ちがさらに高揚しました。次に折り紙でかわいいハロウィンのかぼちゃを作りました。簡単そうに見えましたが、考えながら折る作業が多かったのも、たくさん教えていただきながら完成させることができました。久しぶりに折り紙を折って、脳トレになったようです。いくつになっても体を動かし頭を働かせることが、健康な日常生活につながることを感じる一日でした。

きいてきたざー

春江町 東部地区福祉委員 高橋 英次

先日の新聞で、能登半島地震に関する記事を読みました。記事には「能登半島地震と津波で多くの被害を受けたが、住民同士が声をかけあい、足の悪い方は背負うなど協力したことで 5 分以内に高台に避難し、全員が無事であった。地区では東日本大震災をきっかけに年 1、2 回避難訓練を行っており、その経験が生きた」と書かれていました。この記事を読んで、改めて平常時からの見守り・声掛けや災害を想定した訓練を行わなければならないと思いました。

引用：公明新聞(令和 6 年 1 月 16 日発行)

ここで一言

坂井町 兵庫地区福祉委員 内江 輝三

今回は『小さな親切』運動について少し話をします。この運動は、1963 年(昭和 38 年)に人と人をつなぐ思いやりの心を育もうと始まりました。福井県本部が 10 年後の 1973 年(昭和 48 年)に、坂井支部が一昨年に立ち上がりました。現在、坂井支部会員は 4 町あわせ 31 名です。

小さな親切運動と福祉委員活動は、基本は同じところにあるのではないかと感じています。

我々福祉委員も『かたいけの、おかげさんで』を合言葉に福祉(ふだんの ぐらしの しあわせづくり)活動を今年も進めていきたいと思います。

各支部連絡先

- 本部 TEL : 68-5070
- みに支部 TEL : 82-1170
- まるおか支部 TEL : 68-5060
- はるえ支部 TEL : 51-4545
- さかい支部 TEL : 67-0699

当情報紙は坂井市社協ホームページでもご覧いただけます。

<http://www.sakaicityshakyo.jp/>



編集後記

福祉委員になり 2 年、なる前と後では自分の意識が大きく変化しました。常に一人暮らしの高齢者や気になる方に声掛けしたり、ウォーキングついでに地区の中を歩いてあいさつしたり、世間話をしたりと交流できる事が楽しみになりました。先日の大地震の翌日も大丈夫だったか気になり、声掛けに行くとても喜ばれました。大抵の方が地震の揺れより津波警報が怖かったと話しておられ、あらためて防災訓練の大切さを痛感しました。退任後も自分なりの「ささえ愛」で交流を続けたいと思います。

三国町 雄島地区福祉委員 巳野 栄子