

寿楽つうしん

平成23年9月号

平成23年9月発行

発行 老人福祉センター菊名寿楽荘
発行責任者 富田 公道
横浜市港北区菊名3-10-20
TEL 045(433)1255

秋の夜も名のみなりけり逢ふといへば
事ぞともなく明けぬるものを 小野小町

9月1日 防災の日

1923(大正12)年のこの日、関東大震災が起こりました。その大惨事を忘れないため、また台風の被害の多い時期であることから、1960(昭和35)年に国土庁(国土交通省)が制定しました。

関東大震災の惨事を教訓として防災意識を高めることを目的に、毎年各地で防災訓練などが実施されています。

東日本大地震が起ったのはまだ皆さんの記憶に新しいことと思います。幸い、横浜市では大きな津波の被害などはありませんでしたが、日頃の災害対策は常に意識しておくことが必要です。地震対策グッズ、停電対策グッズなどを準備して、いつ災害が起ってもあわてないで冷静に対応できるように日頃から心掛けておきましょう。



「防災の日」関連記事として、2、3面で「震災に備えて」を特集しています。

今月の和歌の解説

【通釈】秋の夜長というが、それも名ばかりであった。逢い引きの夜ともなれば、別して長いなんてことなく、たちまち明けてしまったではないか。

【補記】「好きな人と逢っていると時間が経つのは早い」といった、今では常識となっている人情の真理を、流麗なやまとことばとして定着した、揺るぎない典型性を持つ

小野小町 出自不詳。『古今和歌集目録』には「出羽国郡司女。或云、母衣通姫云々。号比右(古)姫云々」とあり、『小野氏系図』には篁の孫で、出羽郡司良真の女子とあるが、いずれも疑わしい。ほかに出羽守小野滝雄の子とする説などがある。

9月度は敬老月間！

菊名寿楽荘ではイベントが盛りだくさん。お友達と誘い合って、ご来館ください。

1. 敬老のつどい

日時 9月19日(月) 9:40～
場所 菊名寿楽荘 3階大広間
内容 ①ギター演奏



- ②フラダンス
- ③三味線演奏と盆踊り
- ④漫談ビデオ上映

2. 介護予防の話

日時 9月22日(木) 12:30～
場所 菊名寿楽荘 3階大広間
講師 大豆戸・日吉本町
地域ケアプラザ
看護師



震災に備えて！高齢者のための震災対策



安きに居りて危うきを思う。思えば則ち備えあり、備えあれば患いなし
(安泰な時にこそ、危険を考えなさい。危険を考えれば、危険に備えるものだ。危険に備えておけば、危険に遭遇しても慌てず、最善の方法で解決するだろう。)

9月1日は「防災の日」です。

地域の防災訓練を通して、顔の見える関係を作り地域との絆を強くし、災害発生時にも助け合える関係を作りましょう。訓練とは繰り返し参加し、災害のあらゆる可能性について考えるものです。そして安全とは、誰かに与えられるものではなく努力して得るものです。自分のために、家族のために、今一度身の回りを振り返ってみましょう。

3月に未曾有の被害をもたらした東日本大震災だけではなく、過去の様々な災害(豪雨・豪雪・台風・地震など)における死亡者の大半は、高齢者が占めています。

テレビやラジオ、携帯電話が緊急地震速報を受信したときは、ただちに安全な場所へ移動(机の下・落下物の危険のないところ・閉じ込められる心配のないところ)しましょう。

そして逃げ遅れを防ぎ、被災後の体調の悪化を防ぐため、日頃からできる対策を行いましょう。

それでは、以下のチェックシートの質問項目「□」欄にチェックを入れて自分対策を確認しましょう!! 住まいを災害に強くすることで、負傷するリスクを軽減し、大切な財産を守る可能性が大きくなります。また、被災後の生活に備えることで、強い不安やストレスの発生を防ぎ、身体的な負担も軽減することが可能です。

● 家への対策【あなたの家は安全ですか？】

- 家屋の耐震強度を調べたことはありますか？
築30年以上(昭和56年5月末日までに着工)の木造住宅(在来軸組在来構法)は無料で耐震診断を受けることができます。
また、築30年以上の分譲マンションは費用の一部が助成されます。(横浜市建築局建築企画課TEL 045-671-2943/FAX045-641-2756:耐震診断士派遣事業)
そしてその建物が危険と判断され耐震改修を行なう場合は、費用の一部について助成を受けることができます。(横浜市建築局建築企画課:耐震改修促進事業)
- 寝室に、倒れてくるような重たい家具を配置していませんか？
大規模な震災では、倒れてきた家具の下敷きになり、多くの方が亡くなっています。更にドア付近や通路など、避難経路上に家具を配置すると、家具の転倒により閉じ込められる原因となります。
- 家具や照明は、転倒・落下しないように固定していますか？
家具の固定は、L型金具や、木ネジ、粘着性シートなど様々な固定器具が販売されています。家具に合わせて固定具を選びましょう。また、天井に1ヶ所で吊り下げている照明器具も、揺れにより壁や天井に衝突し割れる可能性があります。チェーンなどで数ヶ所を天井と固定しましょう。
- ガラス戸や窓は、割れたガラスが飛散ないようにフィルムを貼っていますか？
地震の揺れによりガラス戸が割れると、避難の大きな障害になります。飛散防止フィルムを貼れ

ば、ガラスが飛び散る危険を回避できるほか、遮熱効果が上がり冷暖房の節電にも繋がる上、防犯上も空き巣対策などに有効です。

● 身の回りの対策【あなた自身は大丈夫ですか？】

- 各部屋にスリッパやスニーカーなどを置いていますか？
震災が起きるとガラスが割れて飛散し足元が危険です。避難時に足を怪我しないように準備しましょう。
- 電気、ガス、水道が遮断された時の対策は万全ですか？
大きな災害が発生すると街中のライフラインは遮断され、復旧までに一定の時間がかかります。照明器具や携帯コンロなどの熱源、防寒着、食料品や水、衛生用品など、キャンプを想定した備えが必要です。
- いざと言う時に、持ち出す物品は纏めていますか？
避難時の妨げにならないように、できるだけコンパクトにまとめ、取りやすい場所に保管するとともに常に中身の点検をおきましょう。
- 携帯用のラジオやテレビ、非常用の電源や電池はありますか？
災害発生時には電気が遮断され、普段使っている家電製品は使えなくなります。また、災害時には強いストレスによりパニックになり、正しい判断を下しにくくなります。そういった時にデマや風評に惑わされないよう、公的に発表される正しい情報(テレビニュースやラジオの防災情報)を取得しましょう。
- お薬手帳を管理していますか？
避難所でも服用薬を迅速に処方していただけるように、常備薬や処方された医薬品を管理しておきましょう。そして、避難時には忘れずに持ち出しましょう。

- 災害発生時、ご家族や親戚との連絡方法は話合っていますか？
大きな災害が発生すると、電話回線が混乱し電話が非常に繋がりにくい状態になります。災害伝言板171の使い方など安否の確認方法や集合場所などを事前に決めておきましょう。
- 災害発生時、避難を支援してくれる人は居ますか？
災害の発生は家族が居るときばかりとは限りません。家族が留守の場合も有ります。普段からご近所の方々と交流し、高齢者が住んでいることをアピールしておきましょう。

- 地域の防災拠点がどこか、ご存知ですか？
外出中に震災がくることもあります。普段から防災拠点を確認して家族の集合場所を決めておきましょう。
- 地域の防災訓練へは参加していますか？
地域の一時避難場所や防災拠点の場所・順路を確認するためにも、地域の防災訓練には積極的に参加しましょう。防災訓練への参加が顔の見える関係を作り、地域との絆を強くしてお互いに助け合える関係になります。

地震だ！いざというときは・・・



危険を回避する

1

まず自身の安全を確保しましょう。



2

火の始末は素早く確実にいきましょう。



3

戸を開けて出口を確保しましょう。



4

火が出たらすぐ消火しましょう。



二次災害を防止する

5

揺れを感じたら海岸等から離れ高台へ！



6

棚ざわ、狭い路地などには近づかない。



7

余震がすぐにくります！避難の準備を！！



8

懐中電灯は必ず身の回りに。



9

正確な情報と知識が必要です



被災した後の対応

10

みんなで協力して助け合いましょう



お年寄りや身体の不自由な方に関しては、あらかじめ援助者を決めておきましょう。





9月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				詩吟 健康体操	英会話 水彩画 健康麻雀	韓国語入門
4	5	6	7	8	9	10
初心者のための 卓球教室 卓球開放(午後)	太極拳 やさしい将棋教室	中国語会話 椅子に座って エクササイズ 古城と古寺散策	輪番休館日	詩吟 歌声教室 健康体操	英会話 編物教室 健康麻雀	韓国語入門
11	12	13	14	15	16	17
初心者のための 卓球教室 卓球開放(午後)	絵手紙 やさしい将棋教室	中国語会話 健康相談	輪番休館日	詩吟 健康体操	英会話 水彩画 健康麻雀	韓国語入門
18	19	20	21	22	23	24
初心者のための 卓球教室 卓球開放(午後)	太極拳 敬老のつどい	中国語会話 椅子に座って エクササイズ 古城と古寺散策 栄養相談	輪番休館日	歌声教室 健康体操	編物教室 健康麻雀	
25	26	27	28	29	30	
初心者のための 卓球教室 卓球開放(午後)	絵手紙 やさしい将棋教室	休館日	健康相談		健康相談	

地震などの災害に備えて
非常持ち出し袋には、最低これだけは必要です。

印かん、現金、救急箱、貯金通帳、懐中電灯、ライター、缶切り、ロウソク、ナイフ、衣類、手袋、ほ乳びん、インスタントラーメン、毛布、ラジオ、食品、ヘルメット、防災ずきん、電池、水

総務省消防庁

平成23年度後期趣味の教室
募集締め切り迫る！

募集期間 8月18日(木)～9月3日(土)
* 詳細は館内の募集案内他をご覧ください。
募集講座名

- ・太極拳
- ・やさしい中国語会話
- ・椅子に座ってエクササイズ
- ・健康体操
- ・詩吟
- ・健康麻雀
- ・編物
- ・水彩画
- ・韓国語入門
- ・絵手紙
- ・歌声
- ・英会話
- ・古城と古寺散策

- 第1・第3月曜
- 第1～第3火曜
- 第1・第3水曜
- 第1～第4木曜
- 第1～第3木曜
- 第1～第4金曜
- 第2・第4金曜
- 第1・第3金曜
- 第2～第4土曜
- 第2・第4月曜
- 第2・第4木曜
- 第1～第3金曜
- 第1・第3火曜

[編集後記] 菊名寿楽荘の利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけしましたが、今月で輪番休館も終了する予定です。とはいえ、決して電力事情が改善するわけではありませんので、今後も暑さが続くようでしたら、まだ皆さんに節電のご協力をお願いすることになるかもしれません。ただ、私達が子どもだった頃を思い出してもらおうと、今よりもっともっと電気を使うことはありませんでした。電気を使う便利さに慣れきってしまった私達ですが、ここで、もう一度自分たちの生活を見直し、不必要な電力は使わない生活、朝早く起きて、夜は早く寝る生活に戻ることを心掛けましょう。夜更かしなどは身体にも節電にもよくありませんよ！