

私と家族を守る 3つの備え

夏に向け台風や集中豪雨等の季節が近づいています。日本は災害大国と言われ、地震の様に予測できない災害リスクとともに生活をしています。様々な災害が懸念される中で、命を守るためにひとりひとりができる必要な備えの一例をご紹介します。

情報

災害について「知る、ことも備えのひとつです。住んでいる場所にどの様なリスクがあるのか、また、災害を避けるためや被災した時のために、必要な情報やその入手方法を備えましょう。

備え方

居住地のリスクを知る

富士見町発行の「防災ガイドブック」等を確認しましょう。

土砂災害のリスクを「土砂災害ハザードマップ」で確認。
地震のリスクを「震度マップ」「建物被害マップ」で確認。
富士見町の災害史(過去の被災状況)を学ぶ。



災害に関する情報を入手する

リアルタイムで情報を入手できる手段を備えましょう。

おススメの災害系アプリ

高木のおススメ

ふじみ防災行政ナビ

防災情報や暮らしに関する富士見町の行政情報を配信するアプリ。文字、音声、画像などを組み合わせたわかりやすい情報配信のほか、ハザードマップや各種広報紙の閲覧にも対応。



信州防災アプリ

位置情報に基づいて、現在地の危険度や河川状況、避難先の情報をリアルタイムで入手できるアプリ。避難する際の段取りを予め計画する「マイ・タイムライン」の作成が可能。



3D雨雲ウォッチ

位置情報に基づいて、現在地の降雨状況や今後の降雨予測を確認できるアプリ。傘を持っていくか困った時に確認すると便利。3Dで表示できるため触るだけでも楽しい。



コミュニケーション

災害への備えに、コミュニケーションは欠かせません。家族だけでなく地域住民同士の日頃からの交流が、災害時に私たちの命を守る備えにつながります。

備え方

家族会議の開催

災害が起きた際の行動等、家族で集まり確認しましょう。

自宅内の避難経路の確認。	備蓄品の確認や備蓄食の試食。	ブレーカー等の位置や操作方法の確認。	外出時等の安否確認の方法。	避難場所や集合場所、経路の確認。
--------------	----------------	--------------------	---------------	------------------



地域とのつながり形成

困った時に頼りになるのはご近所です。お互いに助け合う関係性を日頃から作りましょう。

日頃から挨拶を交わす。	要配慮者(手助けが必要な方)を把握する。	町の総合防災訓練や区主催の訓練等に参加する。	社協主催の防災講座に参加する。
-------------	----------------------	------------------------	-----------------



モノを備える

災害への備えと聞いて思いつく方が多い、食料品や生活用品などのモノの備え。自宅での避難(在宅避難)や避難所での避難生活を安心して過ごすためにモノの備えは不可欠です。

Q&A 必要性やポイントについて、社協防災事業担当者がお答えします。

Q なぜモノの備えが必要なの？

A 過去の災害の教訓から、モノが手に入りにくい状況が1週間以上続くことが考えられます。その間、命を守り暮らし続けていくための備えが求められています。



地域福祉係(防災事業担当)
防災士 高木雅成

Q 備える時のポイントは？

A 災害時、私たちの日常がどう変化するのか「イメージし、必要なモノを備えてみましょう。イメージすることで、用途や必要な場面がより理解できます。
例) 電気が止まる → 電灯が点かない → 夜は真っ暗 → 懐中電灯を用意

備え方

自宅での備え 家族構成や家族の状況に合わせて、必要なモノを自宅内に備えましょう。

備蓄目安は最低3日分。7日分以上あるとより安心。

食料品や生活用品を少し多めに購入。使ったら買い足す、を繰り返す。



電池や機器類は、使用期限や動作等を定期的に確認する。

長期保存できる食料の備蓄は、物価高騰への備えにも最適。

自宅外へ持ち出すための備え

避難時に持って行く最小限のモノを納めた「非常用持ち出し袋」を用意しましょう。

両手が使えるリュック等がおススメ。

持ち出せる重さの範囲で、家族構成に合った必要なモノを。



玄関付近や寝室、車中や屋外の物置に置いておくと、自宅が壊れても持ち出すことができる。



備えるモノの一例リスト

自宅での備えや非常用持ち出し袋に入れておくことよいモノ等の一例は、町社協ホームページをご覧ください。



備え実践者インタビュー

ご自宅で備えを実践されている植松正憲さんにお話を伺いました。



富士見町消防団 第5分団
植松正憲さん

Q 備え始めたきっかけは？

A 妻の両親が7年前に、防災食や日用品が詰まった防災セットを用意してくれました。昨年度、消防団で防災講話を聞く機会があり、モノの見直しをしようと思い、家族と一緒に中身を確認しました。

Q 確認してどうでしたか？

A 重さと大きさもあり、今のセットだと子どもを連れての避難は難しいと感じました。そこで、中身を持ち出す用の袋2つと、自宅で保管する用の計3つに分け、備蓄品の整理を行いました。

Q 持ち出す用の袋には、何を入れていますか？

A 1つは防災食を入れています。賞味期限が近いものもあり、子どもも含め家族で試食してみました。子どもも食べられることが確認できてよかったです。長期保存のお菓子は、子どもがおやつに食べています。もう1つの袋には、日用品等を入れています。

Q 保管はどこでしていますか？

A 水と一緒に玄関近くに置いています。防災訓練の際など、定期的に家族で見直しをする予定です。



募集!

富士見町社会福祉協議会新規職員募集 (令和6年4月1日採用)

- 募集職種 総合職(介護員・看護師・介護支援専門員・リハビリ職員・地域福祉事業担当・相談員)
※一般職での応募も可能です。ご相談ください。
- 勤務先 富士見町社会福祉協議会事務局及び所管する施設
- 採用人員 若干名(大学・短大・専門学校・高校卒、既卒者含む)
- 応募資格 年齢60歳未満の方
※優先資格: 看護師・介護福祉士・介護支援専門員
理学療法士・作業療法士・社会福祉士
社会福祉士受験資格(資格取得見込みを含む)
※資格はなくても応募できます。働きながら資格取得することもできます。
- 応募方法 採用試験受験申込書により応募(履歴書、卒業見込証明書・成績証明書を添付のこと)
- 応募期間 令和5年6月1日から随時
※高校新卒者は9月5日から随時
- 試験予定日 令和5年6月20日以降随時
※高校新卒者は9月16日以降随時
※適性検査・小論文・一般教養試験(筆記試験)・面接

■ 問合せ・受験申込書請求先 ■

総務管理係 〒399-0211 長野県諏訪郡富士見町富士見 8988-1
☎ 0266-62-6766 (代表)
✉ fureai-s@fujimi-shakyo.jp

事業所 だより

やりたいことをかたちに 「ふれ藍プロジェクト」

ふれあいデイサービスでは、今年も「ふれ藍プロジェクト」を始めました。4月末に種まきを行い、水やり、芽が出てからの間引き、畑への植替えを行いました。少し虫に食われたりしながらも、ご利用者様のご協力のもと順調に育っています。6月10日には、藍の苗の一部を「富士見町地域共生センター ふらっと」にて販売しました。春先には、ふれあいセンターで「藍の種」を配布しました。その種を実際に育てている方がいましたら、成長具合など感想をお知らせいただくと幸いです。



分からない事もあるけど、出来る事はやっていきたい。



家で畑もやっていたし、こういう事は大好き。今後は楽しみ。



■ 問合せ先 ■
ふれあいデイサービス ☎ 0266-62-6762

Pick up! 町内の 素敵な活動

つながり育むお届けパン

富士見ペンションビレッジ内にあるエバーグリーンでは、月に数回お届けパンを行なっています。

きっかけはコロナ禍。ペンションの宿泊数が減る中で、できた時間を有効活用してパン作りにおいて、身近な方々に渡しているうちに評判が広まり、現在のかたちになったそうです。ペンションに宿泊された方にも好評で、遠方にも発送されています。

エバーグリーの野口英美さんに実際にお届けパンを始めてからの変化を伺いました。「楽しいですね。ペンションという土地柄、観光関係との繋がりが多く、地元の方とは疎遠だったけれど、お届けパンを始めたことにより繋がりができたことが本当に嬉しい。」とのことでした。

素材や酵母にもこだわっており、ヴィーガン対応もされています。どのパンも素材の味が活かされ、食べるとほくほくと幸せな気持ちになります。体にも心にも優しいパンはいかがでしょうか?



野口 英美さん

● 注文方法

LINEにてエバーグリーンをフォローすると毎月今月のメニューと日程のお知らせが届きます。そのままメッセージにて注文、その際にお届け場所をお知らせください。



■ 問合せ先 ■

ペンション Ever Green(エバーグリーン) ☎ 0266-66-2766

温かな善意ありがとうございます

期間: 令和5年5月9日~令和5年6月8日
掲載はご意向を伺い行っております

ご寄付

小池実 様	薪原木玉切り軽トラック10台
五味秀仁 様	薪原木玉切り軽トラック8台
名取いつ子 様	あさがお苗多数
小池紅葉 様	縁台一脚



おふろ休館日

営業時間

ふれあいセンター
10:00~20:00
清泉荘
10:00~19:00

※介護施設を併設しています。引き続き、マスク着用等の感染予防にご協力をお願いします。風邪症状や、感染症の可能性がある方の入館はご遠慮ください。

7月 → 休館日

日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
	9	10	11	12	13	14
	16	17	18	19	20	21
	23	24	25	26	27	28
	30	31				

心配ごと相談日

■ 日時 ■
令和5年
7月21日(金)
10:00~15:00
■ 場所 ■
富士見町
地域共生センター
ふらっと

募集!

外出支援の協力者を募集しています

富士見町社協では、「暮らしサポート・富士見(通称:くらサポ)」の運営を通して、生活の困り事に対応しています。昨今、免許返納や安全のために運転を控える方も多く、特に、移動支援に関する公的サービスの対象とならず、また、公共交通機関の利用が様々な理由から困難なサービスの狭間、にいる方が増えています。その様な方の外出希望を叶え、困り事解決に協力いただける協力者を募集しています。

● 困り事の一例

- ・生きがいの趣味の教室に通いたいけど、遠方で移動手段がない…。
- ・買物に行きたいけど、荷物を持って歩くのは心配…。
- ・地域の集まりに参加したいけど、公民館まで歩くには距離がある…。

● 募集内容

- 地域の方を自車等に寄せ、自宅⇄目的地までの付添い・送迎をしてくださる方
- ※社協に配置する「生活支援コーディネーター」が、困り事を抱える方との間に入りサポートします。
- ※事故等による同乗者への保険として、送迎サービス補償に社協で加入を行います。

■ 問合せ先 ■ 地域福祉係 ☎ 0266-78-8550



▲くらサポの詳細はコチラ

清拭布のご寄付を募集しています

清拭布は、介護が必要な方々の身体をお拭きし、気持ちよく過ごすために必要なケア用品です。タオル等の柔らかい素材の布地が、清拭布として活用されます。ご自宅に眠るタオル等がありましたら、ご協力をお願いします。

● 募集中

タオル・シーツ・Tシャツ等の柔らかい素材のもの(綿製品等)
※裁断は不要です。

● 寄付先

最寄りの社協事業所にお持ちください

■ 問合せ先 ■ 総務管理係 ☎ 0266-78-8988

清泉荘交流広場 かがやきひろば

元 JICA 青年海外協力隊員の異文化体験会!! ~南国ソロモン諸島の文化にふれてみませんか?~

■ 日時 ■ 7月24日(月) 13:45~14:45
■ 場所 ■ 複合福祉施設 清泉荘

■ 持ち物 ■
・水分補給用飲み物
・上履き
■ 講師 ■
溝口咲美
(かがやき職員・作業療法士)

■ 問合せ・お申込 ■
デイサービスセンターかがやき ☎ 0266-64-2820



【編集・発行】社会福祉法人 富士見町社会福祉協議会
TEL: 0266-62-6766 担当: 高木
FAX: 0266-62-6772 http://fujimi-shakyo.jp/
✉ fureai-s@fujimi-shakyo.jp
〒399-0211 長野県諏訪郡富士見町富士見 8988-1
【デザイン・印刷】 Macchiato Design



社協HP



社協Facebook



ふらっと Facebook