

地域包括支援センターは相模原市の委託を受けた相談窓口です

季刊紙 NO.42 令和6年 冬号

# 大野北第1 つうしん



大野北第1地区：淵野辺 淵野辺本町 上矢部 矢部新町 矢部新田

令和6年1月1日に能登半島地震が発生しました。石川県で震度7を記録したのは観測史上初めて、その大きさは「阪神・淡路大震災」と同じぐらい揺れが大きかったそうです。みなさんは地震が発生したとき、どうすればよいか対策していますか？？この機会に、日頃の防災準備も確認してみてもいいですか！！



相模原市  
マスコットキャラクター  
「さがみん」

## 地震発生！ そのときあなたは？

### 外出先で地震に遭ったら…



#### エレベーターの中

- ▶ 揺れを感じたら、全ての階のボタンを押し、最初に止まった階で降りる。
- ▶ 閉じ込められたら、非常ボタンやインターホンで外部に連絡し、救助を待つ。危険なので無理やり脱出しない。



#### 車の運転中

- ▶ 急ブレーキは事故の原因になるので、徐々に減速して道路の左側に車を止め、エンジンを切る。
- ▶ 避難するときは、緊急車両通行時に停めた車を移動できるように鍵を挿したままにする。

#### 電車・バスの中

- ▶ 強い揺れを感じると電車やバスは緊急停車するのでつり革や手すりにつかまり、倒れないように足を踏ん張る。
- ▶ むやみに車外に出ず、係員の指示に従う。



#### 住宅街・繁華街

- ▶ ガラスや看板など落下物でケガをしないように、手荷物で頭を守る。
- ▶ ブロック塀などから離れる。
- ▶ 垂れ下がった電線には触れない。



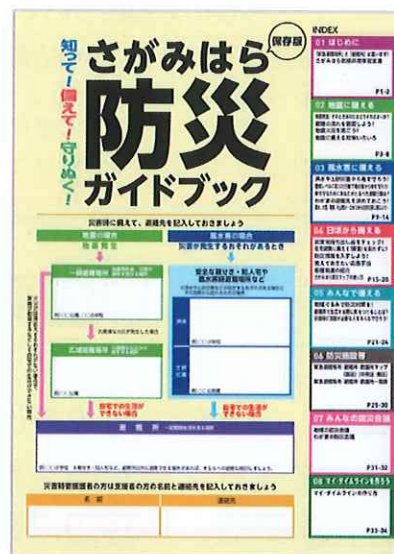
#### 山間地・海岸付近

- ▶ 土砂崩れで生き埋めになるおそれがあるので、急いで斜面やがけから離れる。
- ▶ 海辺で地震を感じたら、すぐに高所(高台)へ移動する。また、海や河川からできるだけ遠くに離れる。



#### 地下街

- ▶ 約60mおきに非常口があるので、壁伝いに移動し、地上に出る。
- ▶ 火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口を覆い、姿勢を低くして進む。



## 避難所

大野北地区の“避難所”は「ほっと情報わがまち」の12ページに載っています。避難所と避難経路を確認しておきましょう。



災害対策や避難の流れの説明、非常用持ち出し品リストなど確認しておきたいことが載っています。1人1冊、さっそく読んで準備してみよう♡♡  
“さがみはら防災ガイドブック”は市役所やまちづくりセンターで配布しています。

### 使い方を知っていますか？

## 災害用伝言ダイヤル 171

毎月1日、15日などに体験日があります。事前に練習してみましょう。災害用伝言板もあるので、一緒に使い方をマスターしておこう♡♡

### 離れ離れになった家族との連絡に役立つ「災害用伝言サービス」

#### ●災害用伝言ダイヤル「171」の使い方

伝言の録音方法 171 ▶ 1 ▶ (XXX)XXX-XXXX ▶ 伝言を入れる(30秒以内)

伝言の再生方法 171 ▶ 2 ▶ (XXX)XXX-XXXX ▶ 伝言を聞く

# 介護予防教室

いきいき仲間とつながる

ウォーキング + LINE



認知症の予防には元気なうちから効果的な生活習慣を身に付けて、長く続けていくことが大切です。興味のあること、楽しいことを、仲間と一緒に取り組んでいきましょう。

ウォーキングなどの有酸素運動には、認知症の発症を遅らせる効果が期待できると言われています。ぜひ、始めてみませんか??

講師：NPO 認知症予防ファシリテーター  
浅倉 朋子 氏

対象者：おおむね65歳以上の方  
携帯電話でLINEが使用できる方

参加費：無料です

★用意するもの：携帯電話、履きなれた靴 など

日程：4月17日～5月15日 毎週木曜日  
時間：PM 2:00～PM 4:00 全5回  
内容：ウォーキング、LINEグループの作成  
LINE写真の送り方、ウォーキングイベント  
今後の活動について など

♪ お問い合わせ・お申込み ♪

電話：042(704)9551 午前9時～午後5時  
(月曜～土曜 受付締切：4月10日)  
大野北第1地域包括支援センター 担当：芝原、今枝



# 認知機能を気軽に チェックしませんか？

当てはまる方は是非チェック!



認知機能の状態を知りたい方  
加齢に伴い健康面が気になる方  
運転が不安になってきた方  
忘れ物が増えてきた方

認知症に関する早期の対応及び理解促進を目的に、自身の認知機能の状態などをチェックする機器です。ご自身の状態に関する気づき、認知症に対する正しい理解、備えるためのきっかけ作りをサポートします。

## もの忘れ簡易 スクリーニング機器



♡ 気軽にチェック ♡

～検査方法は画面の質問にタッチして答えるだけ～

- ① 物忘れ相談プログラム：所要時間 5分程度
  - ② TDAS (ティーダス)：所要時間 20分程度
- 体験をご希望の方は包括支援センターまでご連絡ください

# 「地域包括支援センター」とは…?

ご高齢の方々が、住みなれた地域でいつまでも安心して暮らせるように、さまざまな支援を行う総合相談窓口です。大野北第1地域包括支援センターは 淵野辺、淵野辺本町、上矢部、矢部新町、矢部新田 の方の担当窓口です。

お電話いただければ、ご自宅に伺います。センターにご来所の際は事前にお電話いただくと助かります。

ご相談内容は秘密を守ります。ご相談は無料です。お気軽にご連絡ください。

至 桜美林学園



## 大野北第1地域包括支援センター

淵野辺 3-20-15 淵野辺コート 1階

電話：042(704)9551

(月～土 8:30～17:15)

E-mail: oonokitadai1@sowa.or.jp