

岐阜市地域包括支援センター

# 北 部 便 り

令和元年 10 月



## 新しい職員からのご挨拶

9月から地域包括支援センター北部に介護支援専門員として勤務しております、松本恵子と申します。  
皆様が、住み慣れた地域で顔馴染みの人達に囲まれ、楽しく安心して暮らしていただけるためのお手伝いをさせていただきたいと思っておりますので、よろしくお願いします。



『地域包括支援センター』ってなーに？



65歳以上の方の総合相談窓口です。  
生活の事や介護の事でお困りの際はお気軽にご連絡ください。



地域包括支援  
センター北部



～高齢者の総合相談窓口です～  
岐阜市地域包括支援センター北部

住所 岐阜市南蝉2丁目122番地  
北川ビル1階

電話 (058)295-4510

FAX (058)295-7014

裏面もあります！



# 日頃から、防災に備えましょう！！

災害による被害をできるだけ少なくするためには、一人一人が自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」、国や地方公共団体などが取り組む「公助」が重要だと言われています。その中でも基本となるのは「自助」、一人一人が自分の身の安全を守ることです。「自助」に取り組むためには、まず、災害に備え、自分の家の安全対策をしておくとともに、身の安全を確保し、生き延びていくためには、水や食料などの備えをしておくことも必要です。

## 災害時に備えた、備蓄品の例

- ◆飲料水 一人1日3リットルを目安に、3日分を用意
- ◆食品 ご飯(アルファ米など一人5食分を用意)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど  
一人最低3日分の食料を備蓄しておきましょう
- ◆下着、衣類
- ◆トイレトーパー、ティッシューパーなど
- ◆マッチ、ろうそく
- ◆カセットコンロ など



特別警報が発表されるまで (大雨の場合のイメージ)



特別警報が発表されたときは、経験したことのないような大雨や暴風など、異常な現象が起きる状況であるため、岐阜市の避難情報に従うなど、適切な行動をとることが重要です！！

まずは決して慌てずに周囲の状況に注意し、避難勧告などが発令されている場合には、ただちに従ってください。避難しようとしたときに、大雨や暴風のために屋外を移動することがかえって命に危険を及ぼす状況となっており、やむを得ず自宅などに留まる場合には、二階などのより安全な場所に退避するなど、命を守るため、最善を尽くしてください。

## 防災訓練

9月は「防災の日」があったので、包括北部の職員で、地震を想定した防災訓練を行いました。



しゃがむ



かくれる



まつ