

いざというときのために
備えておきたい
知識と物品

萩野町内会自主防災組織

災害に備える研修会



《本日の主題》

“能登の豪雨水害を教訓に町内会で出来る事を考える”
“いつの日か来る…寿命の日まで健康で過ごすには”

11月21日に、町内会自主防災組織が主催する標記の「災害に備える研修会」が町内会館で開催されました。

当日は、市役所総務課石川さんと谷本さんの派遣を頂き、①奥能登豪雨の特性②洪水災害発生前後における避難行動③みんなで避難すれば怖くない。と言う話題について解説がされました。



また、避難行動の話題では「空振り安全への第一歩」であり、危険を感じてからの避難では時すでに遅い事が強調されました。

アンケート調査によると避難情報を85%の人達は知っていたが実際に避難行動を行った人は3%だったとの事でした。

何故「逃げ遅れるのか？」については、未だ大丈夫だ

輪島市と珠洲市には観測史上最悪となる記録的短時間大雨が降り、数多の河川で流木・土砂が橋脚で流れを堰き止めた事から土石流が道路を寸断し土砂洪水氾濫にいたり家屋等をも押し流した様子の説明に町内会を流れる久根別川でも無縁では無い事を感じました。



ろう。とか、この仕事を終えてから等々「未だ危険では無い！」と思い込む事で冷静さと安心感を保とうとする心理に流されるからと

の説明でしたが、先ずは、どんな情報が出たらどんなタイミングで誰と何処の避難所に行くかを普段から話し合う事が大切との事でした。



第三回 フレイル予防講座と フレイルから健康に戻す方法！！

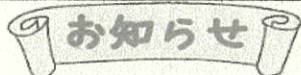
9月から続けた標記の予防講座も今回の19日で最終回になりましたが、参加者はそれぞれにフレイルに



日々近づく我が身の体力を自覚しながらも、毎日の生活でちょっとした工夫をする事で健康体に戻れる。と、講師の先生に励まされ筋肉痛を心配しながらも頑張りました。加えて、偏りのないバランスの良い食生活が明日の健康を約束してくれるらしいが、参加者には何より「継続」する事が最大にハードルの様でした。



筋トレに挑む参加者。



地域の医療と介護をつなぐ

ほくと・ななえ 医療・介護連携支援センター

支援センタ



このセンターでは、医療と介護の両方を必要とされる高齢者が、住み慣れた地域で安心して自分らしく生活していける様に、地域住民のみ

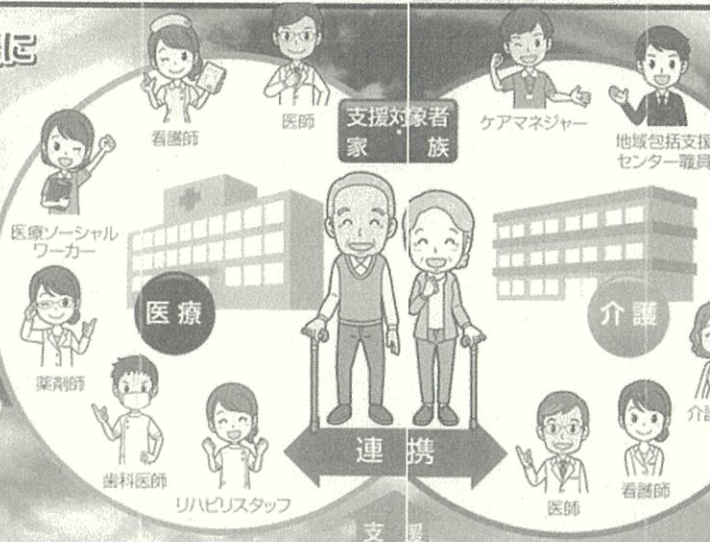
な様から在宅医療などへの不安や悩みのご相談をお受け、医療機関や介護事業所などの情報提供を行っています。

在宅医療・介護連携に関する相談支援

地域の皆さまからの在宅医療などに関する不安やお悩みのご相談や、地域の医療・介護関係者および地域包括支援センターなどからの連携の調整に関するご相談に対応します。

医療・介護関係者の情報共有の支援

地域の医療・介護関係者の連携に必要な、標準的な情報共有ツールを整備します。



医療・介護関係者の研修

地域の医療・介護関係者の連携を推進するために、多職種連携研修の企画・実施、地域での研修情報の提供などを行います。

切れ目のない医療・介護の提供体制の構築

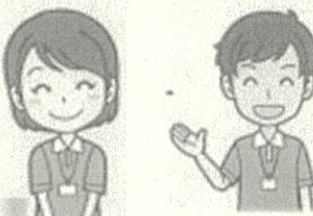
入退院支援・日常の療養支援・急変時の対応・看取りなどの様々な局面に関わり、地域の医療・介護関係者と協働し、連携の基本となる各種の仕組みや、ルール作りを行います。

ほくと・ななえ 医療・介護連携支援センター

地域の皆さまから

- 退院したあとに在宅医療を受けたい。
- 医療や介護の分からないことを聞きたい。
- 訪問看護を受けたいがその方法が分からない。
- 在宅で受ける医療や介護サービスについて不安がある。

こんな
ご相談をお受け
いたします。



相談方法

- 電話、面接または訪問により対応します。
- まずはお気軽にお電話ください。
- 【お問合せ先】
TEL 0138-42-1232
FAX 0138-42-1233
相談料や利用料はかかりません。
- 【受付時間】平日 8:30~17:00
土曜 8:30~12:30
(日曜・祝日を除く)



地元氏神神社で初詣でを!!



今年も大晦日 31 日の午前中迄に役員で神社の清掃や除雪などを終えて、初詣の準備をしますので神社へのお供え物は、午後からお願いします。

また、大晦日の夜間参拝者用に社殿と足元を照らす街灯などの確保をしておきますので、初詣では地元氏神神社で如何でしょうか。



神棚のお礼は?

新年の年神様をお迎えするために神棚の「すす払い」に伴い使いの者が 12 月 4 日、お札と大福・恵比寿などの招福飾りを一緒に揃えて何時もの様に各家庭を回りますのでご活用下さい。



宮司さんが各家庭を回るお祓い日は 12 月 7 日の土曜日です。

冬期間の 除排雪にご協力をお願いします。



開口部の雪処理は各家庭で!!



玄関先や車庫の前に雪がこぼれたり出入口が狭くなる場合がありますが各家庭での処理にご協力をお願いします。

自宅前の要物には目印を!!



道路沿いの工作物や樹木には、目印をつけるようお願いします。



道路に 雪出しをしない様!!

車道や歩道への雪出しは、道路法や道路交通法に規定される禁止

です。路面に凸凹ができ通行の支障となるほか、交通事故の原因になりますのでやめましょう。



川への雪捨ては しない様に!!

川への雪捨ては転落の危険や降雨時・融雪時に増水の誘因となる恐れがあるので止めましょう。



路上駐車は絶対に しない様に!!

絶対にしてない様お願いします。

路上駐車は除排雪の妨げになりますので



医療費について耳寄りな情報 「限度額適用認定書」って ご存知ですか?



入院や手術をする時「限度額適用認定証」を申請しておくで医療機関で支払う金額を自己負担限度額にとどめる事が出来ます。

市役所に
申請すると交付されます!



申請は家族でも可能、保険証を持参して申請してください!!

高額療養費制度と
「限度額適用認定証」の違い。

- ①高額療養費制度
※支払った医療費を後から払い戻す制度。
- ②限度額適用認定証
※病院窓口での支払金額が一定額に抑制。

「限度額適用認定証」には
有効期限があります。

- ①後期高齢者の場合
※一度申請すれば期限前に郵送されます。
- ②それ以外の保険証のかた
※有効期限前に再度の申請をしましょう。



「もしもの!!」 病院受診時に あわてない為に!



人生会議の例

STEP 01

大切にしたいことを考えてみましょう

- ・家族や友人と過ごしたい
- ・好きなことをし続けたい
- ・家族に負担をかけたくない



STEP 05

書き留めておきましょう

話し合った内容は記録として書き残し、家族と共有しましょう



希望や思いは
健康状態や時間の経過に
よって変化します。
なんども繰り返し
考えていきましょう。

STEP 02

あなたの代わりに思いを
伝えてくれる人を
選びましょう

どんなときもあなたの希望を
尊重してくれる人は誰ですか?



STEP 04

希望する医療やケアについて
話し合しましょう

- ・痛みや辛さが無ければできるだけケアをうけたい
- ・自宅でゆっくり過ごしたい
- ・やりたいこと、整理したいことがある



STEP 03

かかりつけ医に相談して
みましょう

- ・今後予想される病気の経過は?
- ・必要な医療やケアは?



何時か自分も家族も衰えていきます!!

今やる人生会議

①ざっくりとどんな医療・介護を受けたいですか?

☆とにかく長生きをしたい。

☆自分の考える延命治療とは、〇〇〇〇と考えます。

②どこでどんな暮らしをしていきたいと思いませんか?

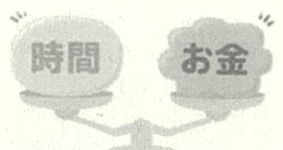
☆自分の価値観は、〇〇〇〇です。

③誰と相談して今後を決めていきますか?

☆相談したい家族は、〇〇〇〇です。

☆相談したい医師は、〇〇〇〇です。

☆相談したい看護師は、〇〇〇〇です。



「あとかき」

今年もあっという間にもう 12 月です。自身も月日の流れの速さを

感じずにはいられない年齢になり「ジャンーの法則」と言うものを知りました。

心理学的な法則と言われ、若い時分には初めての事や経験した事の無い事をして

いると印象が強く残り時間が長く感じる様で、

年を重ねその行動に慣れてしまうと時間の長さが気にならなくなり、あっという間に時が過ぎ



ですから、時間を効果的に使うには新しい経験をたくさんする。新しい事を学ぶ。旅行をする。趣味に没頭する。等々

対処方法は色々有り、この法則を打ち破る

には「夢や目標を持ち常に新しい事に挑戦し続

ける」事だと知りました。

くる年は会員みなさんも「夢いっぱい」で生き

生きと如何でしょうか。