

つながる



その時は突然やってくる！

あなたの備えは大丈夫？～熊本地震・千葉豪雨～



去る7月28日には熊本地震、8月13日には千葉豪雨と災害が続いています。私たち福島県民も東日本大震災、東日本台風を経験しました。当時のことを思い出した方も多かったのではないのでしょうか。この暑さの中での災害、熱中症にも気をつけなければなりません。改めて今、災害時の備えを確認しておく必要があります。その時は突然やってくる！今回の災害をきっかけに、改めてみなさんの備えを再確認しましょう。特に、高齢者の方に備えて欲しいことをお伝えします。

①家具の固定されていますか？

②非常用持ち出し袋や防災ポーチは準備していますか？

③水や食料などの備蓄品（3～7日分程度）を準備しておきましょう！

④避難所やハザードマップの確認、家族との連絡方法を確認しましょう！

特に防災ポーチは一般的な防災セットに加えて常用薬やお薬手帳、入れ歯、眼鏡、補聴器の予備電池など避難先に行っても数日困らないよう準備しましょう。また、家族との連絡方法について、事前に近所の方や町内会、民生委員さんなどと緊急時の連絡先を話しておくことが大切です。

【避難の際に最低限必要な物チェックリスト】

全員

- ☐ 水
- ☐ 食料
- ☐ 貴重品
- ☐ 薬・救急用品
- ☐ 貴重品・身分証明書等
- ☐ 身を守るもの(笛・ヘルメット等)
- ☐ 日用品
- ☐ 衣類等
- ☐ 筆記用具



高齢者

- ☐ 薬・薬手帳
- ☐ 老眼鏡
- ☐ 補聴器(替えの電池)
- ☐ 入歯洗浄剤など
- ☐ 衛生用品



荷物は重くなりすぎずに避難の際に持ち出しやすくしておくことがポイントです！



安積高齢者

あんしんセンター

(安積地域包括支援センター)

つながる 第55号

令和8年8月28日発行



本号の内容

災害の備え……1

認知症サポーター養成講座開催！……2

オレンジカフェ……3

いきいきサロンにお邪魔しました！……4

**坪井病院のみなさん
認知症サポーター養成講座を開催!!**



6/29に坪井病院の医師や看護師さん、事務の方、リハビリスタッフさん等日頃から患者様に接する機会の多い44名の医療従事者の皆さんに受講していただきました。受講後のアンケートでは「実際に病院で認知症の患者さんと関わっているが、プライベートで困っている方がいたら自分から声をかけて助けたいです」「物事は忘れるが感情は残るとというのが印象深かった」などの声がありました。



**あさかホスピタル オレンジカフェチルコロ
～琴の調べに癒されて～**



スタッフのひとりごと



長い梅雨が終わった途端、とても厳しい暑が続いていますね……。事務所の中はエアコンがきいていて快適ですが、外に出ると太陽ジリジリと熱風でとろけてしまいそうです。昔の夏はこんなに暑くなかったのに……。皆さんも水分をこまめに取り、エアコン等を上手に使いながら厳しい残暑を乗り切りましょう！

7/24のオレンジカフェ チルコロにて安積町の住民さんによる琴の発表がありました。お琴の音色に癒され、最後はみなさんと一緒に琴の伴奏に合わせて、合唱です！会場は和やかな雰囲気になりました。地域住民の皆さんや、認知症の方とそのご家族、専門職のみなさんが同じ時間を共有することができました。気軽に集い、音楽を通しての交流。とてもいい時間でした♪



**安積
高齢者あんしんセンター
(地域包括支援センター)**

安積町笹川字経坦45

☎946-9088

番号のかけ間違いに
ご注意ください。

各地区のいきいきサロンにお邪魔しました！

7/8 南長久保いきいきサロン



8/1 成田いきいきサロン



【編集後記】熊本での地震、千葉での豪雨。そして災害級の暑さ。気候に振り回され、いつ災害が起こるかわかりません。自分の身は自分で守るしかありません。いつ災害がおこるか分からない中で、備えをしておくこと、そして地域のつながりを作っておくことが大切です。挨拶だけでも、声をかけあい、何かあったら「大丈夫？」と気にし合える関係があるといいですね。

