

特集

## 高齢者のための防災・減災への備え～阪神・淡路大震災20年を機に～

今年1月17日、阪神・淡路大震災から20年が過ぎました。大震災当時は伊丹市でも、阪急伊丹駅の高架駅舎をはじめたくさんの建物が崩壊し、住民の方々の尊い命が犠牲になり、約2週間にわたりライフラインの供給が停止する等、甚大な被害をもたらしました。それから20年の歳月が経ち、伊丹は美しい街並みを取り戻し、私たちの身の周りから震災の爪あととはほとんど消えました。

震災から20年の節目の時を迎えた今号では、高齢者の方に必要な「災害への備え」を特集いたします。皆様は日頃からどれほど災害に備えておられますでしょうか？ 東南海・南海地震といった巨大地震は今世紀中に発生するとされています。日頃から災害に備えて準備をしておくことで、万一災害がおこったときにも被害を最小限にすることができます。(社会福祉士 申 貞愛)

### 備えその1 ご近所さんとのお付き合い

阪神大震災では倒壊した建物の下敷きになった方の約8割が家族や近隣の住民によって救出されました。普段からのご近所さんとの挨拶が、万一災害が起きた時に身を守ることにつながります。日頃から地域の方々と協力し合える関係づくりを築きましょう。また、地域の防災訓練には必ず参加するようにしましょう。避難場所や避難経路などのいろいろな情報が得られます。

また、災害発生時に自力で避難することが難しい一人暮らしの高齢者の方や、ご家族による支援を受けることができない障がいのある方については、災害時に安否確認や避難支援等が行われるよう地域の関係者が情報を共有する、伊丹市災害時要援護者避難支援制度への申し込みをお勧めします。現在、稲野、摂陽、鈴原、神津、桜台、池尻、昆陽里の7小学校区で、この制度の立ち上げが行われています。

### 備えその2 これだけは準備しましょう～非常時持ち出し品チェックリスト～

#### 寝るときに枕元に用意

- 飲料水 (2Lのペットボトル程度)
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 靴やスリッパ (底の厚いもの)
- 普段持っているバッグ
- 入れ歯

#### 二次持ち出し品

(危険がなければ災害後持ち出すもの)

- 非常食3日分  
(保存期間が長く火を通さず食べられるもの、栄養補助ゼリーなど)
- 飲料水3日分  
(大人1人1日3リットル目安)
- 予備の着替え
- 卓上コンロ、ガスボンベ

#### 一時持ち出し品

(重さの目安は、持つ人の体重の2割程度)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯と予備の電池  | <input type="checkbox"/> 常備薬             |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオと予備の電池   | <input type="checkbox"/> メガネ、補聴器の予備      |
| <input type="checkbox"/> ライター、マッチ、ろうそく   | <input type="checkbox"/> 現金 (小銭も用意)      |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ、ウェットティッシュ   | <input type="checkbox"/> 通帳 (コピー可)、印鑑    |
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー   | <input type="checkbox"/> 健康保険証・免許証のコピー   |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ、パット、紙パンツ類  | <input type="checkbox"/> タオル、下着、着替え、替えの靴 |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシセット、口腔洗浄液   | <input type="checkbox"/> ビニール手袋          |
| <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤  | <input type="checkbox"/> 筆記用具            |
| <input type="checkbox"/> マスク (粉じんよけや風邪の予防に)  | <input type="checkbox"/> 身元確認メモ          |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳<br>(氏名、住所、電話番号、生年月日、血液型、持病、アレルギー情報、かかりつけ病院、常備薬、家族情報、自宅以外の緊急連絡先、避難場所、家族が落ち合う場所等を記す) |  |
| <input type="checkbox"/> 現在利用している医療物品の予備一式 (インスリンに関するもの等)  |  |
| <input type="checkbox"/> 現在服用している薬   |  |

### 備えその3 自宅に安全な空間を確保しましょう

高齢者の部屋には背の高い家具や大型の家具を置かないようにするなど、安全な空間を確保する環境整備をしましょう。背の高い家具や、大型家電は転倒防止器具等を使って固定します。ガラス窓にはカーテンを掛け、ガラス飛散防止フィルムを貼ります。また、火災の防止のために暖房器具は耐震自動消火付きのものを使用し、いざという時のために消火器の使い方も確認しておきましょう。消火や断水時のトイレのために、いつも浴槽に水を張っておくのも有効です。

伊丹市内にある住宅で、昭和56年5月31日以前に着工した建物にはわずかな自己負担で簡易耐震診断を受けられる制度もあります。耐震補強工事を実施する場合も、一定の条件を満たす方には兵庫県と伊丹市から費用助成があります。

ほっと報告

## ミエ美容室 増田様 長年にわたるご支援に感謝申し上げます

40年の間休まず、月に1回利用者様のヘアカットのために老人ホームをご訪問下さいましたミエ美容室 (伊丹市東野) の増田美枝子様が昨年11月をもって訪問活動を終了されました。

12月26日 (金)、老人ホームに増田様をお招きし、たくさんの利用者様に見守って頂くなか、長きにわたるご支援に感謝をお伝えし、奥田理事長より感謝状と記念品をお渡ししました。

増田先生は現在の場所に移転する前の松風園時代にご主人様とともに訪問を始められ、ご主人様亡きあとは娘様とともに、利用者様とは私ども職員よりも長いお付き合いを頂きました。多大なるご支援に心より感謝申し上げますとともに、増田様の益々のご健康と多幸をお祈りいたします。



感謝状贈呈の様子

ヘアカット訪問の様子

ほっと情報①

## 無理なく 楽しく リフレッシュ！健康体操のご案内

運動指導員の指導による椅子に座ってのストレッチ・体操講座です。一緒に楽しくからだを動かし、リフレッシュしましょう！！体操が初めての方でも無理なく参加できるプログラムです！

- 日時 ●平成27年3月5日 (木) 午前10時～11時30分
- 場所 ●北野センター (伊丹市北野5丁目61)
- 講師 ●ミズノスポーツサービス (株) フィットネスラスタ 上級スタッフ
- 参加費 ●無料
- 対象 ●市内在住で体操に興味のある方 (医師から運動制限を受けている方は除く)
- 定員 ●20名 (定員になり次第、締め切らせていただきます。)
- 準備物 ●水分、屋内用シューズ、動きやすい服装、タオル
- お申し込み ●**荒牧介護支援センター (TEL072-777-7005)**  
(担当：鈴木 ※土・日・祝日は休業日となっております)



ほっと情報②

## サポートテラス昆陽東

障がいのある方のための相談事業  
や就労支援事業を行っています

## 「居場所テラス」のご案内

「こころの病気」を抱えながら地域で生活している方々、作業所や仕事が休みの日をもっと充実させたい！と思っている方々に「サポートテラス昆陽東」のことをもっと知って頂き、もっと活用して頂きたい！このような思いから「居場所テラス」を実施することとなりました。

自分の事を分かってもらえる仲間とスタッフが待つ、そんなあなたの「行きつけの場所」にしませんか。

- 実施日 ●平成27年2月7日から3月28日までの**毎週土曜日**
- 場所 ●サポートテラス昆陽東 (伊丹市昆陽東5丁目2-60 グランドメゾン昆陽Ⅱ1階)  
☆自転車でお越しの方は、必ず当施設専用駐輪場に駐輪してください。
- 対象者 ●①精神保健福祉手帳をお持ちの方、または、自立支援医療の受給者  
②自力で通うことができる方  
③「居場所テラス」のルールを守ることができる方  
☆以上の全ての条件を満たす方を対象者とします。
- 内容 ●食事会やレクリエーションなど、日替わりメニューのプログラムを参加者とスタッフで楽しみます。  
見学やゆっくりするだけの参加でもOKです。(要相談)
- 参加費 ●無料※但し、食事会やレクリエーション等に参加される場合は実費を徴収します。  
(食事会200円程度、その他100円程度)
- お申し込み ●**サポートテラス昆陽東 (TEL072-773-4115)**



ほっと情報38

あなたも認知症サポーターに～認知症啓発講座ご案内～

●3月10日(火)「若年性認知症について知ろう」

「ひよこの会」では、若年性認知症の方を対象に様々な活動をされています。若年性認知症の方を支える為の取り組みについて知り、自分の出来る範囲で認知症の人やその家族を応援できるきっかけ作りをしましょう。

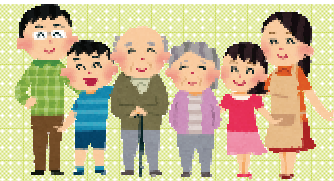
講師 ●若年性認知症支援連絡会 「ひよこの会」代表 大谷 友比古氏

●3月18日(水)「認知症について知ろう」

認知症になったらどうなるの？認知症ってどんな病気？認知症の事を知り、認知症の予防や認知症になっても進行しない為の方法を知りましょう。

講師 ●兵庫若年性認知症生活支援相談センター 専門相談員 清水 美代子氏

時間 ●両日とも午後1時30分～3時  
 場所 ●小規模多機能居宅介護さくら 地域交流ルーム2階 伊丹中野西1-141  
 対象 ●認知症に関心のある方  
 定員 ●20名(先着順)  
 お申し込み ●お電話で名前・住所・電話番号をお伝えください



小規模多機能居宅介護さくら TEL (072) 785-3365

私たちと一緒に働きませんか

私たちの運営するデイサービスセンターで、介護の仕事を始めませんか？  
 未経験の方でも丁寧に指導いたします。施設の見学も随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

勤務地	伊丹南野 デイサービスセンター 伊丹市南野2丁目3番25号	伊丹中央 デイサービスセンター 伊丹市行基町1丁目98番地	伊丹荒牧 デイサービスセンター 伊丹市荒牧5丁目16番27号
雇用形態	フルタイム契約社員		パートタイム契約社員
内容	高齢者デイサービスセンターでの身体介護(食事・排泄・入浴等介助)、その他利用者の日常生活上の介助		
勤務日	水曜～月曜までのうち 勤務シフトによる週5日 ※祝日も勤務日	月曜～土曜までのうち 勤務シフトによる週5日 ※祝日も勤務日	月曜～土曜のうち 勤務シフトによる週2日 ※祝日も勤務日
勤務時間	①8:00～16:30 ②8:30～17:00 ③9:30～18:00 (いずれも休憩時間45分 含)	①9:00～17:30 ②8:00～16:30 ③9:30～18:00 (いずれも休憩時間45分 含)	①9:00～14:45(休憩45分 含)②11:00～16:45(休憩45 分含)③12:30～17:30 ④13:00～18:00 ※いずれの時間帯にも勤務 可能な方
資格要件等	介護職員初任者(ホームヘルパー2級)以上 ※未経験可		
待遇	日額:7,310円～ (採用後2ヶ月の試用期間中は日額7,210円～、試用期間の 内、最初の7日間は776円/時間) ※別途、通勤手当・賞与年2回(最高年40日分)・処遇改善加 算等あり ※社会保険完備、年次有給休暇・その他特別休暇等、 福利厚生制度、内部登用制度等あり	時給:943円～ (採用後2ヶ月の試用期間中は時給930円～、試用期間の 内、最初の7日間は776円/時間) ※別途、通勤手当・処遇改善加算等あり ※雇用保険(勤務時間による)、年次有給休暇・その他特別 休暇等、福利厚生制度、内部登用制度等あり	日曜～金曜のうち 勤務シフトによる週3日 もしくは5日 ※祝日も勤務日 (勤務日数応相談)

まずはお電話ください。面接日をお知らせします。電話072-784-9987  
 受付:月～金曜日の9:00～17:30(祝日を除く) 社会福祉法人 伊丹市社会福祉事業団 総務課



～事業団だより～

ほっとメール

社会福祉法人伊丹市社会福祉事業団  
 〒664-0014 伊丹市広畑3-1  
 いたみいきいきプラザ3階  
 電話 072-784-9987  
 ホームページアドレス  
<http://jigyoudan-itami-hyogo.jp/>

特集	高齢者のための防災・減災の備え	P2
ほっと報告	ミエ美容室 増田様 長年にわたるご支援に感謝申し上げます	P3
ほっと情報①	無理なく・楽しく・リフレッシュ！健康体操のご案内	P3
ほっと情報②	サポートテラス昆陽東「居場所テラス」ご案内	P3
ほっと情報③	認知症啓発講座ご案内/求人情報	P4



ほっとな1枚

【おには～そとっ!】  
 節分の日、老人ホーム桃春園・松風園の各ユニット  
 では職員扮する鬼2匹が大暴れ。利用者様は鬼に向  
 かって空豆よりもう一回りほど大きな豆玉を投げて厄を  
 払いました。この日の豆玉は、伊丹市ボランティア活  
 動センターに集うボランティアさんと稲野小地区助け  
 合いセンターの窓口ボランティアの皆様にご協力を頂き、  
 色とりどりの布で縫って頂いたものです。ボラン  
 ティアの皆様に心よりお礼申し上げます。