

老化のサインに早く気づき、介護予防に積極的に取り組めるようにするため、65歳以上の方を対象に「おたっしや問診（生活機能評価・基本チェックリスト）」を行っています。

おたっしや問診は、足腰の弱りやお口の機能（かむ・飲み込む）の弱り、低栄養による体力の低下などの生活機能の低下を早く発見できるような内容になっています。これらの機能は「最近少し弱ってきたかな」と感じつつも、「トシやし」と思い

放置しがちなことです。最近は、生活習慣病だけでなく、要介護状態になることも予防できることが言われています。

おたっしや問診の結果、生活機能の低下が疑われる方はさらに詳しい生活機能検査を受けていただけます。まずは、健診会場でおたっしや問診を受けましょう。



認知症になっても安心して生活できるまちづくりを目指し、認知症サポーター（認知症になつた人や家族を見守り支援する人）養成講座が、全国各地や団体で開催されています。講座を受講された方には、サポーターになった証としてオレジンパングが渡されます。

このコーナーでは、市内で開催した養成講座の様子を紹介し、高島市

でも暖かいオレジンパングの輪が広がっていることをお伝えします。

【新旭町五十川婦人会  
4月20日（日）五十川婦人会の依頼で、高島市キャラバン・メイト石本さんが話をされました。そろそろ介護者の立場になる年齢の方や、飛び入りの高齢者の方も含め、36人の方が、「前向きに自分たちができることを考えよう」と熱心に聞かれました。

### 介護予防教室 元気カレッジ7月の予定

65歳以上の方を対象とした、みんなで元気づくりに取り組む教室です。

○創って感動！広がれ人の輪

開催日	会場
7日(月)	マキノ健康福祉センター
14日(月)	今津保健センター

○元気の源 いただきます！

開催日	会場
11日(金)	ほおじろ荘（新旭）
18日(金)	朽木保健センター

○転ばぬ先の体力づくり

開催日	会場
28日(月)	高島保健センター

- ▼時間 10時～12時
- ▼持ち物 お茶、タオル  
※「創って感動！」のときはハサミとお手ふきも持参。
- ▼参加費 無料  
※「創って感動！」「元気の源」は各開催日の1週間前までに参加申込が必要。  
☎ 地域包括支援センター または NPO法人どろんこ ☎(20)2301

### 家族介護教室 6・7月の予定

介護している方や、介護に関心のある方の教室です。

- ▼時間 11時～15時
- ▼開催日および会場  
6月24日（火）今津保健センター  
7月16日（水）朽木保健センター
- ▼テーマ  
「認知症になつた方を介護する」
- ▼講師 特別養護老人ホーム「やまゆりの里」  
山崎雅也 認知症専門指導士
- ▼参加費 無料（昼食代実費負担）  
☎ 地域包括支援センター ☎(22)0193

## 備えて 守る

### ご活用ください！ 地震ハザードマップ

私たちが住む土地は、まるで生き物のように長い年月をかけて変化し、現在の姿を形成しています。地震や洪水、土砂災害などが自然の生命活動として、避けては通れない現象であるならば、私たちは、それをただ恐れるだけではなく、隠れた危険性を「知る」ことにより、「知恵」と「工夫」と「気づき」によって、できることから「減災」への備えを進めることが大切です。



自分の住んでいる場所、地域、活動する地域の情報をご覧頂き、万が一の備えを進めましょう。

- 【掲載している内容】
- ・予測される最大震度（ゆれやすさ）、活断層、土砂災害危険箇所
  - ・広域避難所、福祉避難所、臨時ヘリポート、緊急輸送道路、各防災拠点施設など
  - ・広域避難所一覧表
  - ・啓発情報

- 【繋げていきたい取り組み】
- 個人では
    - ①安全確保のための対策（避難マップの作成など）
    - ②家族会議（家族の取り決めを行いましょう）
    - ③ご近所とのつながりの強化
  - 地域では
    - ①より詳しい「地域の防災マップ」づくり
    - ②自主防災組織の強化
    - ③地域内の支えあい強化

★まだお持ちでない方★  
市内に居住されている方で、まだ「地震ハザードマップ」をお持ちでない方は、市役所総合防災課または最寄りの支所でお渡ししています。

《用語の説明》  
地域防災計画では、避難所を次のように定めています。

- ①地区避難所  
広域避難所に避難する前の避難所で、集会所等に区または自治会単位に開設
- ②広域避難所  
市が指定する施設で、災害の規模などにより市が開設する避難所
- ③福祉避難所  
広域避難所の一部で、介護等を必要とする避難者を収容し、保護するための施設

## 119番 消防です+



### 風水害に備えて

台風や豪雨などの風水害に備えて、日頃から、家の周囲を点検をして、必要な個所の修理や補強をし、雨や風に対する万全の対策を講じておきましょう。

- 普段からの準備  
常に家の修繕と補強はしておきましょう。
1. 雨どいや側溝は、常に水はけをよくしておく。
  2. 瓦のずれや割れ、トタンのめくれなどは修繕しておく。
  3. 家の周りはいつも整理しておく。また、ブロック塀の修繕についても忘れずに。
  4. 崩れそうなところは、柵や石積みで補強しておく。
  5. 水路を作って雨水が崖に浸透しにくくしておく。

- 台風・豪雨が近づいてきたら  
テレビ・ラジオ・防災無線で情報を聞き、次のように対処しましょう。
1. ベランダの植木鉢や物干しざおなど、飛ばされやすいものは室内へ入れておく。
  2. 避難袋を身近なところにおいて、いつでも避難できるようにしておく。
  3. 停電に備えてローソクや懐中電灯を用意しておく。
  4. 浸水の恐れがあるときは、家財道具を高いところへ移動させる。
  5. 河川の増水は早いので、すばやい判断と行動を。

浸水または洪水などで危険を感じたとき、市役所職員・消防職員・消防団員・警察官などの指示が出たときは、すぐに避難するようにしましょう。

### 4月の 火災・救急・救助 件数

( )内は年累計

▼火災  
建物火災／0 (3) 車両火災／0 (0)  
林野火災／0 (0) その他火災／0 (2)

▼救急  
交通事故／23 (95) 一般負傷／29 (109)  
急病／128 (510) その他／19 (106)

▼救助  
火災／0 (1) 交通事故／0 (5)  
水難事故／2 (3) その他／1 (2)

(注)【救急】その他=火災+労働災害+運動競技+加害+自損行為+転院搬送等