

ケアランド

いき

いき

だより



令和2年

9月 第135号

ケアランド通信「いきいきだより」

令和2年9月1日(火)発行/株式会社 和通 発行責任者/中田宏史

「避難勧告等に関するガイドライン」(内閣府(防災担当))が平成31年3月に改定され、「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自らの判断で避難行動をとらなければならぬ、との方針が国から示されました。自分にとるべき行動を直感的に理解しやすくなるよう下記の警戒レベル表が紹介されています。

気象庁は、7月3日から降り続いた大雨を「令和2年7月豪雨」と名づけました。複数の線状降水帯が発生し大雨が降り続けました。特に九州地方、熊本県南部を中心に甚大な被害をもたらした。避難生活をしいられている方もまだまだ多くいます。

9月1日は「防災の日」、今一度身の回りの災害対策、そして新型コロナウイルス禍の中、災害避難に注目してみましょう。

「避難勧告等に関するガイドライン」(内閣府(防災担当))が平成31年3月に改定され、「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自らの判断で避難行動をとらなければならぬ、との方針が国から示されました。自分にとるべき行動を直感的に理解しやすくなるよう下記の警戒レベル表が紹介されています。

特集

災害対策と

新しい生活様式

この表に記している警戒レベルは大切です。

水害・土砂災害について、市町村が出す避難情報と、国や都道府県が出す防災気象情報を、5段階に整理しました。

＜避難情報等＞		＜防災気象情報＞	
警戒レベル	避難行動等	避難情報等	【警戒レベル相当情報(例)】
警戒レベル5	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	災害発生情報 ^{※2}	【警戒レベル5相当情報】 氾濫発生情報 大雨特別警報 等
警戒レベル4	速やかに危険な場所から避難先へ避難しましょう。 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内より安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示(緊急) ^{※3}	【警戒レベル4相当情報】 氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 等
警戒レベル3	避難に時間を要する人(高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・高齢者等避難開始 ^{※4}	【警戒レベル3相当情報】 氾濫警戒情報 洪水警報 等
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報等 ^{※5}	これらは、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報 ^{※6}	

※1 各情報の情報は、警戒レベル1からの順番で発表されるものではありません。
※2 災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。
※3 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内より安全な場所に避難しましょう。
※4 避難に時間を要する人(高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。
※5 洪水注意報、大雨注意報等。
※6 早期注意情報。

「備えあれば、憂い無し。」
日頃からの避難意識

大雨が降り、危険が迫ってからの避難先や、避難方法を考えたのでは間に合いません。

あらかじめ、ハザードマップ等で自宅周辺のリスクを把握し、頼れる知人や親戚を探しておくなど、今から出来る備えを進めることが大切です。

また、あらかじめ指定された避難場所へ向かうことにはこだわらず、川や崖から少しでも離れた近くにある、頑丈な建物の上層階に避難するなど、情報収集しながら自らの判断でその時点で最善の安全確保行動をとることが重要です。

避難の時に持参出来る非常用持ち出し袋も確認が必要です。去年と今年では必要なものが変わっているかもしれません。

新型コロナウイルス対策をふまえ、自分や家族に応じた非常用持ち出し袋を準備しましょう。

ケアランド

和通グループ

ケアランド

- 住宅介護支援(ケアマネ)
- 通所介護(デイサービス)
- 訪問介護(ヘルパー訪問)
- 訪問介護(介護タクシー)



スマートフォンや携帯電話等で読みとり、チェックしてください。



ケアランド和歌山
TEL 073-474-4210
和歌山市黒田279-4

ケアランド紀の川
TEL 0736-77-5231
紀の川市豊田43-5

ケアランド伊都
TEL 0736-43-0710
橋本市高野口町向島171-4

ケアランド橋本
TEL 0736-32-9354
橋本市東家1-392-5

ケアランド高野口
TEL 0736-42-3688
橋本市高野口町名倉234

住宅型有料老人ホーム

シルバーレジデンス城西
TEL 073-424-0311
和歌山市北汀丁13

シルバーハイム太田
TEL 073-473-0510
和歌山市鳴神798-1

シルバーハイム新在家
TEL 073-475-4676
和歌山市新在家91-1

若宮シルバーハイム
TEL 073-402-1101
和歌山市有本653-2

御坊シルバーハイム
TEL 0738-24-0125
御坊市野口字小淵1351-1

和歌山シルバーハイム
TEL 073-441-7455
和歌山市三葛528-1

シルバーハイム太田II
TEL 073-473-5522
和歌山市鳴神784-4

伊都シルバーハイム
TEL 0736-43-2110
橋本市高野口町向島171-4

隅田シルバーハイム
TEL 0736-33-6660
橋本市隅田町垂井字女房坪61-10

ケアセクション

- 訪問介護(ヘルパー訪問)
- 通所介護(デイサービス)
- 訪問介護(介護タクシー)
- 放課後等デイサービス
- 児童発達支援

ケアセクションかつらぎ
TEL 0736-22-2125
伊都郡かつらぎ町笠田東72-3

ケアセクション伊都
TEL 0736-42-3910
橋本市高野口町名倉234

ケアセクション和歌山
TEL 073-475-0322
和歌山市黒田279-4

ケアセクション和歌山
TEL 073-471-5001
和歌山市鳴神803-1

児童デイサービス
TEL 073-475-0322
和歌山市黒田18-4

社会福祉法人 きのくに福祉会

ごぼうの郷
特別養護老人ホーム
ごぼうの郷 デイサービス
ケアランドきのくに
TEL 0738-22-5500
御坊市熊野44-4

ゆあさの郷
TEL 0737-63-3507
有田郡湯浅町大字湯浅2834

ウチの自慢コーナー

ケアランド和歌山 デイサービスです



7月31日にデイサービスほで夏祭りを行いました。輪投げ・射的・千本引きとゲームを楽しめました。

四季折々の催事を楽しんでいただけるデイサービス。一度見学にお越しください。おためし利用もOKです！(必ずご予約下さい)

毎月第3日曜日に開催していました

「ふれあい」について
新型コロナウイルス感染拡大の状況下
ご参加くださる皆様の健康と安全を
最優先に考え自粛とさせていただきます。
再開を楽しみにお待ちしております。

介護のこと、一人で悩まないで!

【お問い合わせ】ケアランド和歌山
TEL 0120-75-0309
お気軽にお電話ください

季節のおすすめレシピ

とにかく簡単美味しい! ふわふわ卵とチンゲン菜の彩り炒め



材 料(2人分)

卵	2個
チンゲン菜	1株
ぶなしめじ	1/4株
カニカマ	4本
中華風顆粒だし	小さじ1
ごま油	大さじ1と1/2
こしょう	少々

byみわリン

作り方

☆ポイント
卵に中華風顆粒だしを混ぜておくことで、簡単に味付けすることができます。

- チンゲン菜を1~1.5cm幅に切る。
- ぶなしめじの石づきを取り除き、ほぐす。
- カニカマを縦に割く。
- ボウルに卵をわりほぐし、中華風顆粒だしを加えて混ぜる。フライパンを強火で熱し、ごま油大さじ1を加え、卵を加えて10秒ほど炒め、別のお皿に取り出しておく。
- 4のフライパンをキッチンペーパーなどで拭き、ごま油大さじ1/2を加えて強火にかけ、ぶなしめじ、チンゲン菜、カニカマ、こしょうを加えて30秒炒め、火を止める直前に4を加えて混ぜ、火を止める。出来上がり〜。

では避難生活と避難場所での新型コロナウイルス対策を見ていきましょう。

避難をする時、決めた時、**「分散避難」**も必要です。

無難な場所がない自宅(高台、川、斜面が近くない)、マンション(頑丈、高層階)、に住んでいる人は「在宅避難」も考えてください。

【在宅避難】
危険な場所がない自宅(高台、川、斜面が近くない)、マンション(頑丈、高層階)、に住んでいる人は「在宅避難」も考えてください。

【車中泊】
浸水のリスクがある地域、山の斜面、倒壊した建物の近くでない安全な場所であれば定期的な運動(エコノミー症候群対策)、換気に気を付け「車中泊」も考えに入れてみましょう。不安がある場合は、ためらわずに「避難所」に移動してください。

【非常用持ち出し袋に必ずプラス!】
「マスク」(なければ鼻と口を覆える大きさのタオル手ぬぐい)「アルコール消毒液」「体温計」を用意しておきましょう。

避難生活をするようになったら気を付けること。

- 「密閉・密集・密接」にならないようにする
- 出来るだけ換気を心がける
- 他人と2メートルほど距離をとる
- 密接した状態での会話は避ける

手洗い消毒の徹底

食事の前やトイレに行った時、また、皆が触るドアや手すりなどの共同で使うものに触った後などは必ず手洗い、アルコール消毒の徹底が必要です。

新型コロナウイルスの影響で地域での集団避難訓練が出来なくなっている今、災害避難のイメージトレーニングをしておくことが必要だと言えます。

「備えあれば、憂いなし」新しい生活様式」の中の災害対策が今必要です。

【文責】
和歌山サービス 主任 坂本美和子

【参考資料】
内閣府 防災情報のページ
NHK特設新型コロナウイルス

135号クイズ

このクイズに正解された方のうち抽選で5名様に、素敵な景品をプレゼントします。ハガキにクイズの答えと、あなたの住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、下記宛先までお送りください。(下欄を切り抜いてご利用ください。)みなさまのご応募お待ちしております!

締切り: 9月30日(水) 当日消印有効
※当選者は次々号にて発表します。

【宛先】
▼下欄を切り取り、ハガキに貼って投函ください。

〒640-8341
和歌山市黒田279-4
ケアランド和歌山
「いきいきだより
クイズ係」

プレゼント
有無クイズ

ある のものの中になにか隠れています。
なし には隠されていません。
さて、なにが隠れているでしょう?

ヒント!
全部ひらがなで
かんがえてね!

ある ねぎ 後ろ トライ
うり 脚立 みみ

なし しそ まえ チャレンジ
すいか 階段 うち

答え
○と 今年ねずみ年
来年はうし年ですね。

133号の答え
カラスウリ

133号の当選者様
岡田 ゆかり様 畠山 明子様
下村 十美様 三木 佐代美様
西川 紀代美様

多数の応募者の中から厳正な抽選の結果5名の方がご当選されました。おめでとうございます。

ケアマネさん ヘルパーさん 募集

ケアランド各事業所

0120-75-0309

住宅型有料老人ホーム Silver Residence Johsai シルバーレジデンス 城西 (和歌山市北丁13)

住みなれた街で 自分らしく暮らせるお手伝いを 2020年この夏オープン

入居者募集中

満室まぢか!!眺望を体感してください

お問い合わせ
株和通 ナーシングホーム事業部
073-475-0310
■ご相談、内覧予約等お気軽にご連絡ください。

利用条件 原則として以下の条件を満たす方

- 要介護認定1以上と認定された方(認知症の方も含まれます)
- 入院による治療が必要でない方