

大野北の国から2

通算015 平成30年度 第2号

日頃から防災に関する準備や知識を深めることができれば、万が一の場合にも適切な行動をとり、災害から身を守れる可能性が高くなります。

災害に備え、さがみはら防災ガイドブックを日頃から「見える」場所に保管しましょう！



防災ガイドブックは平成28年から全戸に配布されていますが、相模原市のホームページからダウンロードすることもできます。

市のトップページ > 暮らし・手続き > 防災・危機管理情報 消防情報 > 災害への備え > 防災ガイドブック
<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/bousai/1008638/1008640.html>

災害に関する3つの情報

避難が必要になった場合、3つの情報が発令されます。

避難準備・高齢者等避難開始

人的被害の発生する危険性が高まった状況

避難に時間を要する高齢者等は避難を始めます。

避難勧告

人的被害の発生する危険性が明らかに高まった状況

発令された地域の住民は避難を始めます。

避難指示（緊急）

人的被害の発生する危険性が非常に高まった、あるいは既に人的被害が発生した状況

避難中の住民は直ちに避難を完了、まだ避難していない住民は直ちに避難します。



早め早めの避難行動をとりましょう！

(中面で避難に関する情報を紹介しています)

防災情報を入手するには

個人の携帯・スマートフォン・PC等に『防災メール』を配信してもらうことができます。

ひばり放送、テレビ神奈川のデータ放送、エフエムさがみ(周波数83.9MHz)でも情報を入手できますが、メールアドレスを登録して『防災メール』を配信してもらうことができます。

防災メールの登録方法

① 受付アドレス (entry-sagamihara@bousai-mail.jp) に空メール (タイトル・本文の無いメール) を送信します。

* 携帯電話・スマートフォンで右記のQRコードを読み取ると、受付アドレスへのメール送信画面が開きます。一部の携帯電話からは利用できません。

② 相模原市から自動的に、登録用のメールが返信されます。

③ 返信されたメールの本文に書いてあるリンク先のページで、希望するメールの種類、配信地域等を設定すると登録完了です。

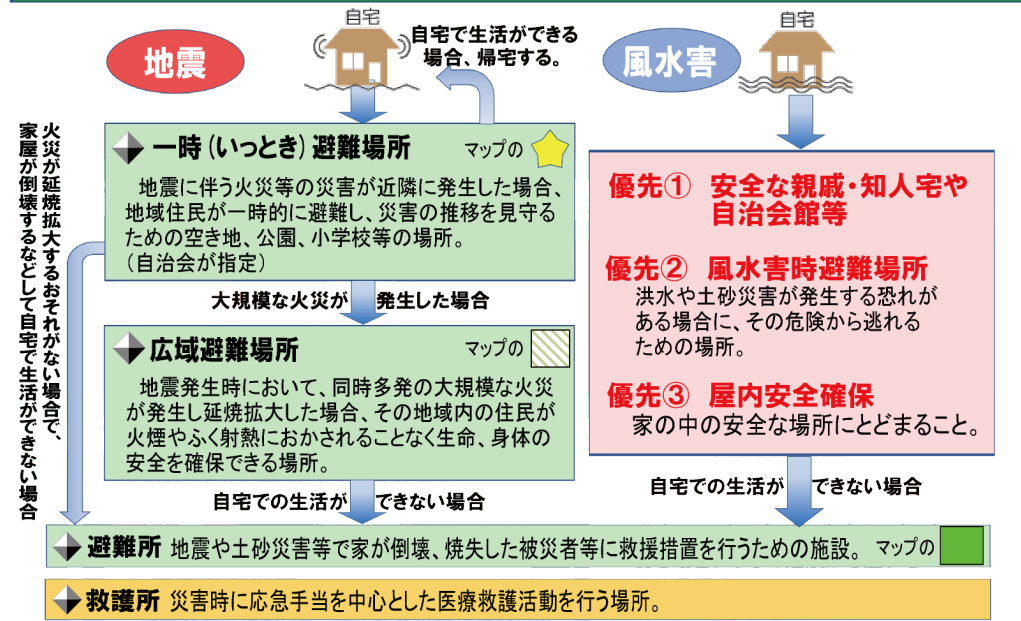
* 気象情報・注意報、地震情報、河川水位情報、ひばり放送などの情報の中から 配信を希望する情報を選択する事ができます。

【QRコード】



万が一避難する際は徒歩が基本(車やオートバイは厳禁)、また災害の種類により避難する場所が異なり、風水害では土砂災害と洪水で避難場所が異なります。

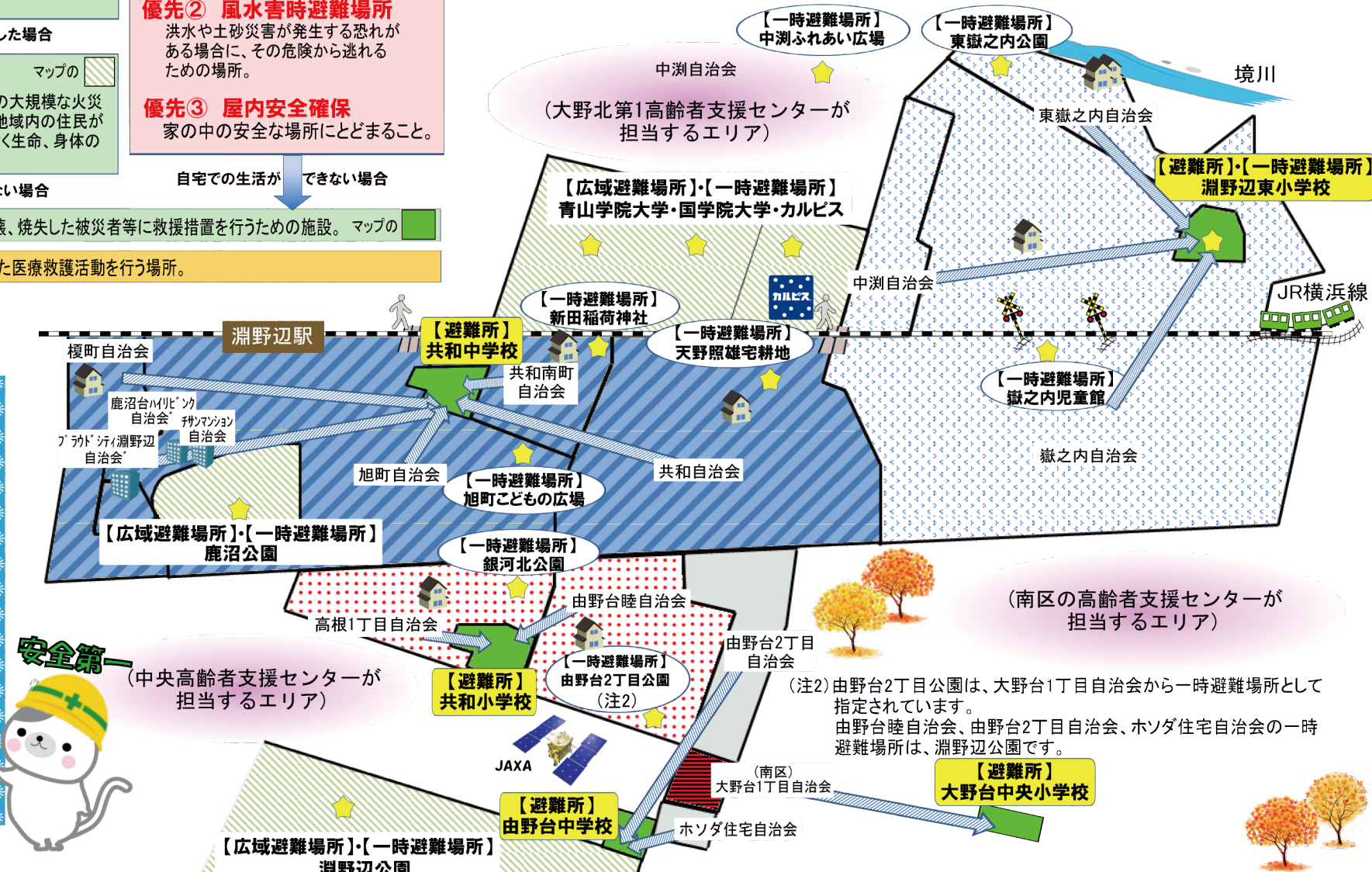
狭い道、堀ぎわ、川べい等避けた「移動経路」を確認しましょう!



施設等名称	地震	避難場所		広域避難場所	避難所	救護所
		風水害時避難場所 洪水	土砂			
共和小学校	○	—	—	—	指定	指定
淵野辺東小学校	○	○	○	—	指定	—
共和中学校	○	—	—	—	指定	—
大野台中央小学校	○	—	—	—	指定	—
淵野辺公園一帯	—	—	—	○	—	—
鹿沼公園一帯	—	—	—	○	—	—
青山学院大学・国学院大学 カルピス	—	—	—	○	—	—

(注1) 南区にありますから、大野北自治会情報マップには掲載されていません。

- ### 避難の心得
- 避難する前に、もう一度火元を確かめ、ブレーカーを切る(通電火災を防ぐため)
 - ヘルメットや防災ずきんで頭を保護する
 - 荷物は最小限の物にする
 - 外出中の家族には連絡メモを残す
 - 避難は徒歩で(車やオートバイは厳禁)
 - 高齢者や子どもの手はしっかり握る
 - 近所の人たちと集団で、まず決められた集合場所に移動する
 - 移動するときは狭い道、堀ぎわ、川べり等避ける
 - 安全を最優先にし、最寄りの避難場所へ



(南区の高齢者支援センターが担当するエリア)

(注2) 由野台2丁目公園は、大野台1丁目自治会から一時避難場所として指定されています。由野台睦自治会、由野台2丁目自治会、ホソダ住宅自治会の一時避難場所は、淵野辺公園です。



大野北第2保健室

センターでは、一般公募で実施する介護予防教室の他、特定の団体・グループを対象とした出張型の教室も開催しています。



出張介護予防教室に興味をお持ちの 団体・グループを募集しています!

参加費無料で、条件は

- ① 5人以上のグループで最低一人は65歳以上であること
- ② 90分以上の実施時間を確保できること の2つだけ!

場所は個人宅、自治会館、公民館など、相談に応じます。

運動機能向上

こんなことが
学べます!

- ◆ 転倒しないためのからだ作りや歩き方
- ◆ 関節痛を和らげる体の使い方、体操とストレッチ
- ◆ 今の筋力やバランス力を知ろう



栄養改善

こんなことが
学べます!

- ◆ 不足しがちな栄養の手軽なとり入れ方
- ◆ 体の元気を支える栄養バランス
- ◆ 食生活を振り返る
～お惣菜などの上手な使い方～



口腔機能向上

こんなことが
学べます!

- ◆ お口やのどの健康状態を知る
- ◆ 誤嚥性肺炎を防ぐには
- ◆ お口やのどの鍛え方
(口腔体操)



認知症・うつ・ 閉じこもり予防

こんなことが
学べます!

- ◆ うつやおっくさを撃退!
～歌やレクリエーションで楽しむ時間を持つ～
- ◆ 認知症を予防する生活の仕方
& 認知症予防体操



内容については、ご希望を伺った上で調整します!

大野北第2高齢者支援センター

〒252-0233

相模原市中央区鹿沼台1-3-17

ヴィアーレ鹿沼台1-C

☎ 042-768-2195

(日曜・祭日を除く8:30~17:15)



お気軽に
ご相談ください。

編集後記

東京オリンピックまで2年を切り、ボランティア募集も始まりましたね。

オリンピックを心待ちにしている方もいらっしゃると思いますが、事務所の中では来年5月の皇位継承に伴う10連休を心待ちにしている職員が数名。。。今回ばかりは緊急携帯を持ち帰りたくないなあ～!

譲位日、即位日をめぐる平成31年の日程						
日	月	火	水	木	金	土
4月21日 28	22 29	23 30	24 5月1日 天皇陛下 譲位	25 2 皇太子さま 即位・改元	26 3 憲法記念日	27 4 みどりの日
5月1日が祝日なら前後も休日に						
5 こどもの日	6 振り替え休日	7	8	9	10	11
10連休に						