

さいわい 虹 便り

№60

<http://www.sekishinkai.or.jp/saiwai-zaitaku.html>

発行者 武田貴子 宮本祥代 増田貢 深井純子 吉田唯之



現代的なデザインで愛らしい作品ですね。

病気になってからは「できる時」と「できない時」があるそうですが、クッションや布巾を作ってお孫さんや遠方の妹さんへプレゼントし、大変喜ばれているそうです。「刺し子の縫い始めと縫い終わりは玉結びをせず、三つ手前から縫い始めて戻ればほつれないのよ。」と教えて下さいました。ひと針ひと針丁寧な手仕事に大西さんのお人柄を伺うことが出来ました。次は編み物に挑戦されるそうです。

大西さんは刺し子を始め、一年になるそうです。若い頃は洋裁学校へ通われ、スーツや成人式用のカクテルドレスを作られたこともあるそうです。その後も息子さんのチョッキを作るなど、洋裁を続けていらっしやいました。

今回はさいわいヘルパーステーションのご利用者大西君子様の刺し子作品をご紹介します。

作

品

紹

介



新入職者紹介



さいわい訪問看護
ステーション夢見ヶ崎
看護師
田中 聡美



はじめまして。十一月に非常勤職員として入職しました、田中聡美と申します。以前は緩和ケア病棟に勤務しておりましたが、出産を機に退職し、子育てに専念しておりました。夫は、訪問で理学療法士として働いており、私自身も気付かぬうちに影響を受け、訪問看護に興味を持ちました。

約五年ぶりの復帰のため、自分に勤まるのか不安がありました。先輩方の記録や申し送りからも、観察の視点やアセスメントの仕方などを学ぶことができ、とても楽しいです。今は子どもが小さく、子育ての時間も楽しみたいため、短い勤務時間ですが、受け入れてくださったことに感謝しています。今後は、子どもの成長と共に勤務時間を増やしていけたらと思っていますので、よろしくお願い致します。

シリーズ防災

その四

地震などの災害が発生しても、すぐに避難！とは限りません。また、避難することによって、かえって危険が及ぶような場合には、屋内での待機など、自分で判断しなくてはなりません。今回は「自分で自分の身を守る」ために、避難のことについて考えてみましょう。

行政からの情報を確認しましょう

震度五以上の強い地震や洪水、川の氾濫が発生した場合には、川崎市の災害対策本部の設置に伴い幸区本部が設置されます。防災行政無線（市内の避難所や駅前に設置）・ラジオやテレビ・広報車等市所有車両・ヘリコプター・職員手渡による印刷物・掲示板などの方法で災害情報が広報されますので、まずは**我が身の安全確保のために**、落ち着いて正確な情報を収集することが大切です。

人命に関わる危機が予測される場合、行政から次のような情報が発令されます。

避難準備情報	避難勧告	避難指示
避難に時間がかかる方が安全に避難するために発令される情報です。	避難することが必要なときに発令されます。非常持出品を確認し、落ち着いて避難します。	被害の危険が切迫した時に発令されます。ただちに避難するか、生命を守る行動をとります。

避難場所を確認しておきましょう

災害が拡大し、生命や身体に危険が迫ったときは、安全を確保するために行政があらかじめ広域避難場所及び避難所を指定しています。

日頃からお住まいの地区の避難場所を確認して、災害時に安全に避難できるように、複数の避難経路をご家族と決めておくようにしましょう。

●行政の避難勧告・指示があったとき、建物倒壊・火災の拡大等危険な状況になったときの避難場所

一時避難場所
安全を図るために、一時的に避難する公園や空き地などです。

広域避難場所
火災など広域で大きな被害が予想されるときに避難する場所で、大きな公園・緑地などです。

●自宅で生活ができないときの避難場所

避難所

家の倒壊などにより自宅で生活できなくなった人たちが一時的に生活できる場所で、市立小学校・市立中学校・市立高等学校などです。中学校は地域防災拠点となります。

避難場所の確認



避難するときの注意点

実際に避難をする際の注意点です。常日頃から心に留めておくと、災害の際に慌てずに避難ができます。



□ ガスの元栓を締め、電気のブレーカーを切り、戸締りを忘れないようにしましょう。

□ 靴底のしっかりした靴を履き、落下物から頭部を守る装備をして、切れた電線など危険物に注意しましょう。

□ 寝たきりのお年寄り、身体の不自由な人がいらっしゃるかもしれないので、声を掛け合って行動しましょう。

□ 持ち物は必要最小限（とりあえず生活に必要な物）にしましょう。

□ 自宅前には、安否情報と避難先（連絡先）を表示しておきましょう。

□ 避難の指示があったときは、その指示に必ず従いましょう。

□ 避難には車を使用しないようにしましょう。

□ 車を運転していた場合には徐々に車を左へ寄せてエンジンを停めます。揺れが収まるまで車外へ出ないでカーラジオ等で情報を得ます。避難するときは、車にエンジンキーを付けたままでドアロックをしないでください。

□ 信号機の不点灯など、日常とは違う交通状況も予想されるので、交差点などでは十分な注意が必要です。

幸区内の広域避難場所・避難所

- 広域避難場所
 - ・多摩川緑地（河川敷）
 - ・御幸公園（古市場一）
- （緊急時避難場所 加瀬水処理センター）

● 避難所

小学校・中学校・高等学校・看護短大で全二十二ヶ所あります。該当地区・位置等は幸区防災マップや幸区地域防災計画で確認することができます。

配布・問合せ先：幸区役所 危機管理担当
044-556-6610

災害時要援護者避難支援制度について

川崎市では、災害時に自力で避難することが困難な災害時要援護者の方々から名簿登録の申込みをしていただき、地域の支援組織に名簿を提供し、地域において共助による避難支援体制づくりを行う「災害時要援護者避難支援制度」を実施しています。

詳しくは左記連絡先へお問合せください。

登録の申込み連絡先・問合せ先

幸区役所高齢障害係

044-556-6619



引用・参考

川崎市発行「備える。川崎」
川崎市幸区「地域防災計画」

利用者さん紹介



そんな川原さんに、元氣と長寿の秘訣をお聞きしました。

朝・昼・晩、しっかりご飯を食べる事。

ご飯をしっかりと食べる事が、長生きの秘訣だとおっしゃっていました。

趣味はカラオケで、ご自身で作られたテープは何万本にもなったとか。NHKの「深夜便」で流れる曲をテープにダビングし、週一回、幸クリニツク隣の「いいこいの家」でカラオケを楽しまれていたそうです。

また、お部屋にはいくつもの帽子が掛けられており、お話を伺った所、帽子も沢山集められていたとのことでした。



今回は、さいわい訪問看護ステーションから、川原房雄様（101歳）をご紹介します。

川原さんは、明治四十五年東京都麻布区広尾生まれ。お父様が御用車の運転手をされていた関係で、川原さんが学校を卒業された際には「宮内庁で働かないか？」とお声が掛かったそうです。
しかし、川原さんは宮内庁ではなく自動車関連や電気機器メーカーの職に就かれ、七十歳まで現役でご活躍されました。



「高度経済成長期、スーツに帽子を被るスタイルが定番となっていた時代、その頃の習慣なんですよ。」と、息子さんが見せて下さいました。

今回、急な取材にも快く応じて頂き、ありがとうございました。また楽しいお話を聞かせて下さい。

担当ナースより

とても百一歳とは思えない肌艶の川原さん。

訪問の度に素敵な笑顔を見せてくれて、時折、美声で歌を聞かせて頂き、和ませてもらっています。

息子さんの献身的目つ、創意工夫あふれる介護に感心しきりです。



編集後記

寒さが一段と増すこの時期、体調を崩さない為にも質の良い睡眠をとるよう心掛けたいですね。寝る前に室温を十五℃～二十℃くらいにし、湯たんぽなどで布団を温めておくとうれしいです。

編集者

森由貴 渡邊文祐 野本京子 齊藤久美子
大塚佳美 清崎由美子