

ステーションだより

第49号

発行者 武田貴子 宮本祥代 増田 貢
<http://www.sekishinkai.or.jp/saiwai-zaitaku.html>

職

員

紹

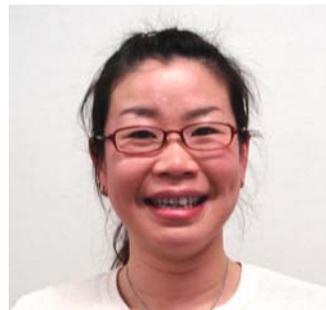
介



かしまだ地域包括
 支援センター
 岡西
 塩理



こんにちは。さいわい訪問看護ステーションから、かしまだ地域包括支援センターへ異動してきました岡西塩理です。今は地域を知る事の大切さと大変さを実感している毎日です。一日も早く今まで訪問看護師として経験してきたことを生かして相談にのることができたらと思っています。地域の方達が「相談に行ってみよう」と思って訪れてくださる包括をつくっている一員に自分もなれるように日々頑張っています。宜しくお願いいたします。



新川崎居宅介護支援事業所
 黒澤 直子



はじめまして。四月に新川崎居宅介護支援事業所に常勤職員として入職いたしました黒澤直子と申します。今までは都内の地域包括支援センターに勤務しておりましたが、自宅に近い川崎市で仕事したいと思い、このたび転職いたしました。とは言え、ケアマネジャーの仕事も川崎市も始めてで、一日も早く慣れていけるように毎日勉強の日々です。一生懸命頑張りますので、どうぞ宜しくお願いいたします。



さいわいヘルパーステーション
 浜平 真実



初めまして。九月から登録ヘルパーとして入職し、二月より常勤になりました浜平真実と申します。まだまだ緊張の毎日ですが、職場では温かく優しく支えていただき、その度にならばろうと思いつつ日々精進しております。未熟者ですが、少しずつ利用者さんや介護なされているご家族の皆様にも、明るい在宅生活を過ごしていただけるようなサービスを提供できるように努力しています。宜しく申し上げます。

地震！そのときどうする

三月、東日本大震災があり当日は大きな揺れに驚かれたと思います。地震に備え、私たちはどのような心構えで日々の生活を送ればよいのでしょうか？
いざという時にあわてない為に、普段から防災の知識を持っておくだけでも安心です。

家の中でね。

●まずはわが身の安全

揺れを感じたら、丈夫な机やテーブルの下に身を隠します。身近なクッションなどで落下物から身を守りながら、家具の少ない部屋の安全な場所に移動しましょう。またガラスの破片などでケガをするので、裸足で歩き回らないようにしましょう。

●火の始末

火を消すチャンスは三度あります。

① グラスときた数秒間（弱い揺れ）

※大きな揺れが来たとき無理して

消そうとすると、ケガをしたり

やけどをする恐れがあります。

その場合は②③のタイミングで

② 揺れが収まったとき

③ 出火後一〜二分以内



●出口の確保

地震によって玄関など通常の出入口が変形してしまい、外に出られない場合があります。落ち着いてドアや窓を開放しましょう。

●水の確保

飲料水の確保も大切ですが、消火用水や生活用水も必要です。日ごろからお風呂に貯め置きをしたり、ペットボトルの水を備蓄するなど、水の確保に努めましょう。

外出しているときね。

●街頭では

落下物から頭部を守り、ブロック塀や自動販売機、軒下、ガラス戸から離れましょう。



●地下街では

停電になっても非常灯がつかみます。あわてて地上への出口に殺到しないようにしましょう。

●人が集まる場所では

怖いのは群集心理によるパニックです。映画館では座席の間、デパートでは太い柱に身を寄せ、係員の指示に冷静に従ってください。

●エレベーターの中では

エレベーターの中で揺れを感じたら、全ての行き先階ボタンを押し、最初に停止した階で降りましょう。閉じ込められたら、非常用連絡ボタンを押し、外部の救助を待ってください。



●自動車などで移動中には

車の運転中は、左に寄せて停車し、キーはつけたままドアロックせず、歩いて避難しましょう。またバスや電車などの公共機関で移動中、駅構内にいるときは係員の指示に従いましょう。

●水辺では

揺れを感じたら、津波を警戒し、すぐに高台やビルの上層階へ避難しましょう。



備蓄品・非常持出品チェックリスト

万が一に備えて、備蓄品・非常持出品を確認してみましょう。

☆最低三日分の食料を確保しておきましょう

- 飲料水（一人一日三リットル）
- 保存食品（お米、パックのご飯、乾麺、缶詰 など）
- 乳幼児の粉ミルク・離乳食・おやつ

☆非常持出品を確認しましょう

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ラジオ | <input type="checkbox"/> 貴重品（現金、預金通帳） |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 健康保険証、免許証等写し |
| <input type="checkbox"/> 電池 | <input type="checkbox"/> 簡易食器類 |
| <input type="checkbox"/> 下着類、靴下、手袋 | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 医薬品 | <input type="checkbox"/> 雨具、防寒具 |

季節や家庭の状況により必要なものが違ってきます。家族の構成を考えて、必要に応じたものを用意するようにしましょう。

出典

発行日 平成二十年九月
川崎市「備える。かわさき」より

幸区地域包括支援センター 地区割り

平成二十三年二月一日からお住まいの地域を担当する
地域包括支援センターは次の通りです。

幸風苑地域包括支援センター

都町64-1
電話：044 (556) 4355

担当地域 ➡ 幸町1～4丁目・大宮町・柳町・都町
堀川町・神明町1～2丁目
中幸町1～4丁目・南幸町1～3丁目

夢見ヶ崎地域包括支援センター

南加瀬1-7-14
電話：044 (580) 4765

担当地域 ➡ 小倉(小倉1-1を除く)
南加瀬1～5丁目

かしまだ地域包括支援センター

新塚越201ルリ工新川崎6F
電話：044 (540) 3222

担当地域 ➡ 下平間・古川町・新塚越・鹿島田
北加瀬1～3丁目・矢上

しゃんぐいら地域包括支援センター

東小倉6-1
電話：044 (520) 3863

担当地域 ➡ 小倉(小倉1-1)・新小倉・東小倉
新川崎・塚越1～4丁目・遠藤町
紺屋町・戸手本町1～2丁目

みんなと暮らす町

地域包括支援センター

東古市場116-12
電話：044 (520) 1905

担当地域 ➡ 東古市場・古市場・古市場1～2丁目
小向・小向町・小向仲野町
小向東芝町・小向西町1～4丁目

さいわい東地域包括支援センター

戸手4-1-9
電話：044 (555) 1411

担当地域 ➡ 河原町(河原町団地)・戸手1～4丁目

編集後記

日差しに初夏を感じる季節となりました。この時季は紫外線量も多く
気が付くと日焼けをしいていてビックリすることも！紫外線対策を忘れ
ないようお願いします。

編集者

森田貴 清水克美 明光みすず 伊藤和美 渡邊文祐
清崎由美子

