

9、10月号

いつまでも住み慣れたこの街で

# 包括長森南だより

## 風水害、震災などへ備えましょう

① 避難情報を正しく理解して、早めの避難を心がけよう

弱

### 「避難準備・高齢者等避難開始」

今後「避難勧告」や「避難指示（緊急）」が発令されることが予想される場合に出されます。高齢者や障がいを持つ人など、避難することが困難な人は避難を開始しましょう。

### 「避難勧告」

災害による被害が予想され、人的被害が発生する可能性が高まった場合に出されます。速やかに避難所等に避難するか、近隣や自宅内で安全な場所に移動しましょう。



重大性

### 「避難指示（緊急）」

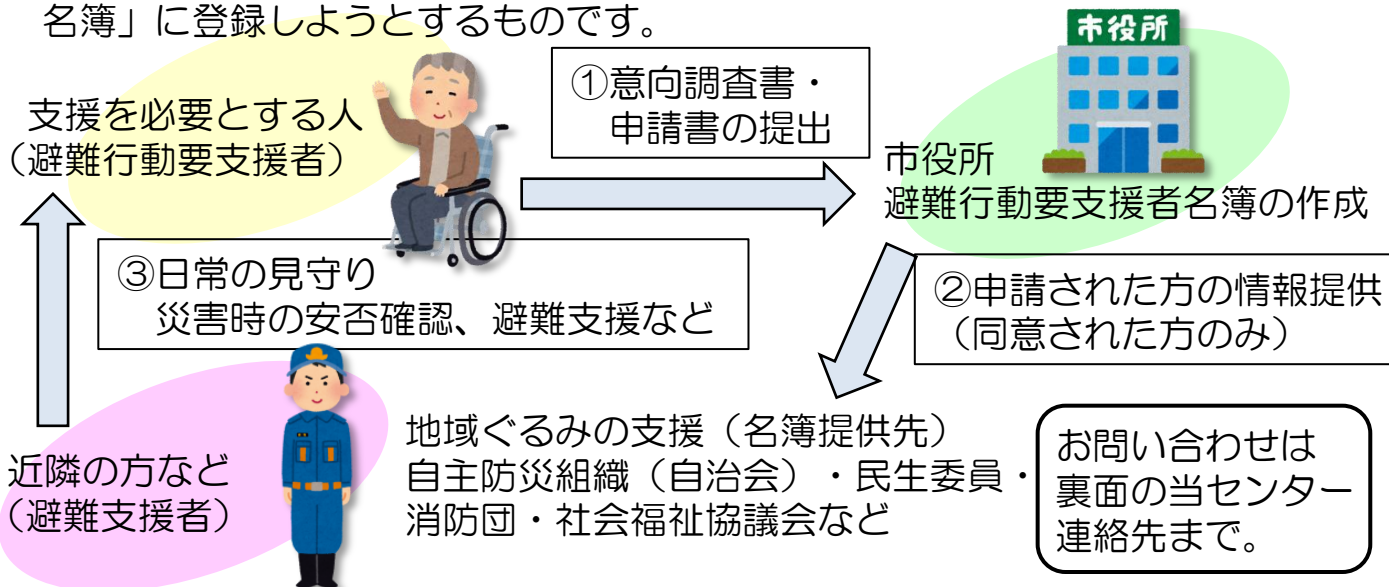
実際に災害が発生するなど状況がさらに悪化し、人的被害の危険性が非常に高まった場合に出されます。緊急に避難しましょう。状況によっては避難所に行かないで、自宅内でもより安全な場所に移動しましょう。

強

※誤解されやすいですが、「避難命令」というものは存在しません。「避難指示（緊急）」が最大級の警告です。

② 「避難行動要支援者名簿登録制度」を活用しましょう

この制度は、災害時に避難のための支援が必要な人（避難行動要支援者）を地域みんなで助ける仕組みをつくるために、その対象者を「避難行動要支援者名簿」に登録しようとするものです。



# お知らせ

# おいしく食べよう教室が開催されます！



お口を健康に保つためのポイントなどを歯科医師と歯科衛生士がわかりやすく解説する「おいしく食べよう教室」が今年度も開催されます。特に以下の質問項目のうち2つ以上チェックの入った方は、教室でお口と体を健康にしませんか？

チェックしてみましよう☑

- 『半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？』
- 『お茶や汁物等でむせることがありますか？』
- 『口の湯きが気になりますか？』

＜対象＞ 65歳以上の方（要介護の認定を受けている方を除く）で、「基本チェックリスト」を実施した結果、一定の基準に該当した人。

（※）教室への参加には、事前の申し込みと4回続けて参加が必要になります。

	開催日	内容
第1回	10月 5日(木)	おいしく食べるためのお話
第2回	10月26日(木)	お口をきれいに！ お口のお手入れのお話
第3回	11月16日(木)	お口の中のばい菌と食事のお話
第4回	12月 7日(木)	教室の振り返りと これからの家での健康管理

＜場所＞長森南公民館

＜時間＞13：45

～15：15

＜費用＞無料



# お知らせ

## 介護予防教室 まめくらタウン

今年度のまめくらタウンでは、長森南交番の警察官のお話（予定）、寸劇「母さんは認知症！？」、認知症予防の手遊び・体操「ボケない小唄」などを行っており、各地でご好評をいただいております。どうぞお気軽にご参加ください！

＜ 日 程 ＞

	開催日	場所
第4回	9月21日(木)	手力町公民館
第5回	10月 4日(水)	芋島公民館

※以降の日程は本紙面にてお知らせします。

＜ 開催時間 ＞ 10：00～11：30

＜ 費用 ＞ 無料（当日参加歓迎！）

お申込み、お問い合わせは地域包括支援センター長森南まで！！

## 岐阜市地域包括支援センター長森南

# 058-247-8160

ホームページ

包括 長森南



〒500-8224 岐阜市高田3-10-16 ビレッジアキ103号室

【来所・訪問による相談の受付】 月曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで

（祝日・年末年始を除く）

○相談は無料です。相談により知り得た情報・秘密は、厳守いたします。

○電話による相談は、24時間受け付けています。