

地域包括支援センター

高齢者

支援だより



令和6年度 第3号

発行者：越前市

地域包括支援センター

【9月1日は防災の日】防災の日にやるべき対策と心構え

◎日本では、毎年9月1日に「防災の日」が設けられており、
防災の日を含む1週間(8月30日～9月5日)は「防災週間」としています。

災害が起こった時、自分がどこ避難所に行けば良いのか知っていますか？

いざという時、頭が混乱して冷静な判断が難しくなる状況も考えられます。

平常時に越前市が発行しているハザードマップと避難所をしっかりと確認し、備えましょう。

ハザードマップや避難所情報は越前市のホームページで確認する事ができます。

越前市 ハザードマップ



こんなことで困っていませんか？



- ・物忘れや寝たきりになるのを予防したいな
- ・自分や家族に介護保険の使い方を教えてほしい
- ・ご近所さんの最近の様子が心配だな

あなたのまちの
地域包括支援センターをご利用ください

高齢者の相談窓口として、ご本人や介護者の様々な悩み事や介護に関する相談をお受けするほか、福祉サービスの紹介などを行っています。ご相談は電話・来所・訪問にてお受けしています。相談は無料、秘密は厳守します。

名称（所在場所）	担当地区	電話番号（24時間対応）
越前市社会福祉協議会 地域包括支援センター （矢船町8-12-1）	北新庄地区・北日野地区 味真野地区	0778-22-6111
しくら 地域包括支援センター （妙法寺町413）	南地区・坂口地区 王子保地区	0778-29-1188
あいの樹 地域包括支援センター （中央2丁目9-40）	西地区・神山地区 白山地区	0778-42-5725
地域包括支援センター いまだて （杉尾町1-24-1）	栗田部地区・岡本地区 南中山地区・服間地区	0778-43-1888
地域包括支援センター 和上苑 （瓜生町33-12-2）	東地区・国高地区	0778-23-5255
地域包括支援センター 丹南きらめき （家久町49）	吉野地区・大虫地区	0778-22-7776

～災害が起きる前から出来ることがあります～

1. 家具のおき方を工夫していますか？

- ・家具が転倒しないように固定する
- ・寝室にはなるべく背の高い家具を置かない
- ・手の届くところに懐中電灯やスリッパを用意する

2. 食料・飲料の備蓄は十分ですか？

- ・水（1日1人3ℓ）や非常食等を**最低3日分、出来れば1週間分**を用意する
- ・**「ローリングストック法」** 普段食べているものや使っているものを少し多めに購入して、賞味期限の近いものから消費し、消費したものを買い足す

3. 非常用持ち出しバックの

準備はできていますか？



4. ご家族同士の安否確認の方法は決まっていますか？

- ・日頃から安否確認の方法や集合場所などを話し合っておく
- ・災害用伝言ダイヤルの使い方を知っておく

局番なしの「117」

5. 避難場所や避難経路は確認していますか？

越前市の防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を確認する

9月の「のびのび広場」

「災害時の心構えと

救急時の対応について」

講師：救急救命士 木下 新一先生

<日時> 令和6年9月12日（木）
10:15～11:30

<会場> シピイ2階（陶芸教室横）

<対象> 65歳以上の方とご家族・関係者

10月の「のびのび広場」

「下肢筋力測定(SPPB)会」

ご自身の健康度合いをチェックしてみませんか？ 簡単な測定です。

<日時> 令和6年10月10日（木）
10:15～11:30

<会場> シピイ2階（陶芸教室横）

<対象> 65歳以上の方
測定に興味がある方

<お問い合わせ先> あいの樹地域包括支援センター ☎0778-42-5725