

ほっとHOT通信

三田の
きらびと
☆輝人☆さん
紹介

～ いきいきシニアさん
いらっしや～い～
いつまでも元気に
輝き続ける
シニアをご紹介します。

令和2年1月で阪神・淡路大震災から25年が経ちます。
今年は日本各地が台風の大きな被害を受け、南海トラフ地震の発生も気にかかります。
いつ起こるか分からない災害・・・その時、あなたは自分と大切な人を守ることができますか？

大切な人を 自分の手で守るために

▼さんだ防災リーダーの会の皆さん

兵庫県主催の「ひょうご防災リーダー講座」の修了者が平成19年11月に創設。現在は防災士の資格を持つ20～70代の88人が所属している。大学教授・会社員・地域の組織役員・主婦など、様々な立場のメンバーが防災・減災に関する啓発活動を行っている。



■活動内容を教えてください。

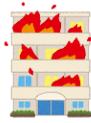
地域や自主防災組織が行う防災訓練に積極的に参加し、家具転倒防止器具の取り付けや感震ブレーカー(※)の取り付けの必要性を伝えています。行政との連携では、三田市防災会議への役員派遣を行い、防災行政の一助を担うほか、地域版防災マップ作製に参加し防災・減災の啓発を行っています。また、大学生を受け入れて将来国や地域の防災施策を担う人材の育成もしています。

※感震ブレーカー：震度5以上の地震で電源を遮断。電気が復旧した後の通電火災に備えるもの。



■活動のきっかけは？

会長の参加動機は、単身赴任先(京都府)で阪神・淡路大震災に遭遇し、一週間家に帰れないという帰宅困難者の経験をされたことです。その時、留守家族を誰が守ってくれるのかという不安に苛まれ、地域共同で災害時に力になる共助の組織として自主防災組織の結成が必要だと考えました。組織結成の取り組みや、日常的に防災減災の意識を持ち啓発活動に力を入れるようになりました。



地震・雷・火事・親父といいますが...

■日々の啓発活動で手ごたえを感じることは？

防災訓練の内容が広がりました。

従来は、健常者を対象に行っていましたが、最近では災害弱者といわれる要援護者も対象とする訓練が取り入れられるようになってきました。使った経験のないものは、いざという時にも使えません。担架で人を運ぶ時の重さや車いすで段差や階段を乗り越える体験をしてもらっています。

また、地域の小学校で防災教育や訓練を行うことが、子どもの防災意識の向上に役立っていると思います。幼少期に知ったことは大人になっても残りますし、子どもが知識を持ち帰って家族で共有してくれることが多いです。



■日頃からできる備えとは？



- ①いざという時にすぐに履けるように、スニーカーなどの履きやすい履物を枕元に置く。
- ②ガス、電気が止まった時に役立つカセットコンロを常備する。

地震、洪水、土砂崩れなどの災害に対する防災・減災対策は、それを知っていても実行しなければ命は守れません。まず行動する、それが安心・安全の防災術につながると思います。

■家族で話し合っておくべきことを教えてください。

①安否確認のための連絡方法を決める！

固定電話・携帯電話・公衆電話などから、災害用伝言ダイヤル(171)や災害用伝言板(web171)が使えます。家族や知人に無事を知らせたり被災した人の安否確認をしたりできます。

連絡や被災地の情報収集にSNSを活用することも可能です。

②避難場所や避難経路、いつ避難するかをのタイミングを決める！

非常持ち出し袋を作っておくことも大切です。

③ハザードマップで、自分の住んでいる所にどのような危険性があるかを確認する！

ハザードマップは、市役所や市民センターなどの公共施設で配布しています。インターネットでも見ることができます。

『171』

1伝言あたり30秒以内の音声情報を登録・再生することができる。

『web171』

電話番号をキーとしてテキストの伝言情報を登録できる。



『SNS』

Twitterの検索機能を活用したり、Facebookで安否を知らせることができる。

そのためにも、携帯充電器を常に持ち歩くことが重要。

■シニア層特有の備えはありますか？

「警戒レベル3」や「避難準備・高齢者等避難開始」の避難情報が発表されたら、率先して避難する心の備えが重要です。

避難所では、集団生活やインフラが停止した生活の中でストレスが溜まります。特にシニア層は健康面で影響を受けやすくなります。そこで、生活面で少しでも不便さを軽減できるものを準備するといでしょう。

具体的には、常用の薬、口腔ケア用品、杖、使い捨て下着（紙パンツやおしめ、尿漏れパッド）、お薬手帳などです。



「特にお薬手帳が役立ちます。普段飲んでいる薬が無くなるのが一番困った・・・」と副会長が実体験に基づき、話してくれました。

■シニアの皆さんへのメッセージをお願いします。

災害時に一番頼りになるのがご近所さんです。

そのためには、普段から近隣の方と交流しておくことが大切です。

防災対策は多岐にわたりますが、大事なのは防災についての意識を変えれば行動が変わるといことです。

「今までは大丈夫・これからも大丈夫・私は大丈夫」の考え方を見直してください。

また、家族と日頃から話し合うことが一番の備えになります。

普段から話し合うことで防災意識が高まるので、絶えず繰り返すことが大切です。

私たちも60代後半から70代ですが、災害時に助けられるよりも助ける側にいたい。
高齢者は、経験に裏打ちされた防災知識（知恵）があります。体の動きは鈍くなってきましたが、口頭だけでも人を助けられることがあります。頑張りましょう。
災害に命を取られてはなりません！



◇さっそく備えましょう ～編集部からの提案～

防災グッズを揃えるといっても、全部買えばかなりの金額になります。手頃な値段で備えられる物から準備し、万全の備えへの一歩を踏み出してみましょう。100円ショップで購入できるものを紹介します。



①携帯用ミニトイレ

避難所でシニア層が体調を崩す原因の一つがトイレです。トイレが遠い、和式で使えない時でも、これを持っていれば安心につながります。

②ウェットティッシュ

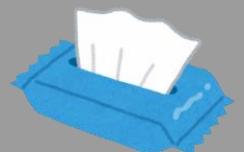
断水時に手や体を拭く、歯を磨く、食器の汚れを落とすなど、様々な場面で役立ちます。

③マスク・軍手

災害時、感染症予防、ケガ防止など、身を守るために様々な場面で役立ちます。

④非常用アルミシート

毛布や布団が足りない時に、軽くて暖かい非常用アルミシートがあると便利です。



いきがいマッチング事例紹介

いきがい応援プラザでは、「何かしたい!」と思うシニアの皆さんに活動場所や就職活動の仕方をご案内しています。

今回はボランティア活動を希望する柴田さんに、お手伝いしてくれる方を探している「いこいの家さんだ」をご紹介しました。

柴田さんからお便りをいただきましたのでご紹介します◎

「お疲れさまです。今日も楽しく、まごまごしながらも、ボランティアの皆さんに支えられ、あっという間に終わってしまいました。芋のツルを収穫し、皆で筋を取り食し、新鮮な体験もさせて頂き、本当に元気を頂けます。ご紹介頂き有難う御座いました。頑張りますね」



いきがい応援プラザ～HOT～イベントカレンダー

★いきがい応援セミナー（要申し込み/申し込み多数の場合抽選）

令和元年12月16日(月) 14:00～15:30

「シニアのためのいきいき美容教室」 【12月9日(月) 締切】

令和2年1月18日(土) 10:30～12:00

「ネット社会に生きる市民のリスクと予防」 【1月10日(金) 締切】

★シニア就職支援相談会（予約制）

令和元年12月16日(月) 14:00～15:30

令和2年 1月20日(月) 13:00～14:30

～HOT～^{はかり}計相談員のワンポイント就活講座

シニアにとって就職はたいへん。シニアならではの仕事探しのポイントを毎回お伝えしていきます。



☆就職活動する上で希望する働き方や条件を決める

- ・職種(仕事の内容)・収入・勤務形態・勤務地・やりがいなど、現役時代とは異なる「シニアの働き方」を選ぶにあたって、希望する条件の優先順位を決める。
- ・公的年金や企業年金資格のある人は、年金給付金についても調べましょう！
※公的年金では収入金額が一定の額を超える場合は、給付金額が減額されたり停止されたりします。

編集後記～ほっと一息～

令和元年が慌ただしく過ぎ去ろうとしています。新しい元号、消費税率の引き上げ、ラグビーワールドカップの開催等々、今年も様々な出来事がありました。

来年は明るく、災害を吹き飛ばす年にしたいですね。



発行・編集：いきがい応援プラザ～HOT～

三田市駅前町2-1 まちづくり協働センター(キッピーモール6階) Tel・Fax:079-559-6800

メール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp ホムム°-ジ:https://www.hot-sanda.com

