



防災対策を考えよう！

近年、全国各地で自然災害が発生しており、いつどこで起きても不思議ではない状況が続いています。いざというときに備え、日頃から防災グッズや避難場所、連絡方法などを確認し、防災対策を見直しておくことが大切です。

災害時には、誰かの助けが必要になることもあります。助けを求めるのをためらった結果、周囲の人の命まで危険にさらされてしまう可能性もありますので、もしものために、助けてもらう心づもりと意思表示をしておきましょう。

高齢者向け 防災対策チェック事項

家具類の転倒防止補助具の備え

- ☐ 大型家具の転倒防止器具の設置
- ☐ 食器戸棚の扉開放防止器具の設置
- ☐ 冷蔵庫・電子レンジ・テレビ等の重量家電の転倒防止器具の設置
- ☐ ガラス飛散防止フィルム対応
- ☐ 火災報知器・けむり探知機の設置と定期点検
- ☐ 消火具の準備と定期点検

停電に対する備え

- ☐ 懐中電灯(予備電池含む)
- ☐ ランタン(予備電池含む)
- ☐ 携帯電話用の充電器(予備電池含む)
- ☐ カセットガスコンロ
- ☐ 冷風扇(電池)、うちわ
- ☐ カイロ
- ☐ 蓄電池(扇風機、テレビ、パソコンなど)

断水に対する備え

- ☐ 簡易トイレ 1人1日5回×3日分以上(推奨は7日分)
- ☐ ドライシャンプー
- ☐ 体拭き用ウェットタオル
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 口腔ケア
- ☐ 入歯洗浄剤
- ☐ アルコール消毒剤

食糧・飲料・その他防災用品の備え

- ☐ やわらかいお粥などのレトルト食品
- ☐ お湯を注いで食べられる即席スープやアルファ化米
- ☐ 食べなれた乾物
- ☐ 栄養バランスを考えた食品
- ☐ 1人最低3日分の食糧(9食)と飲料水(9L)推奨は7日分(21食)
- ☐ 避難所や親戚宅への避難先で使用する避難セット
- ☐ 保険証、お薬手帳、常備薬・メガネなどのセットを入れておく

村では、避難行動要支援者名簿に載せている方の「個別避難計画」の作成を進めています。この機会に、ご自身の避難計画と一緒に立ててみませんか？



学校開放事業のご案内

平日の夜、村立学校3校において学校開放事業を行っています。そこでは、各団体によるスポーツ活動が行われていますので、運動不足解消・健康増進のための場所を探している方は、ぜひご活用ください。

占冠中央小学校

曜日	活動内容
水・金曜日	ミニバレーボール
木曜日	バドミントン

占冠中学校

曜日	活動内容
月曜日	バドミントン
火曜日	バレーボール
水曜日	ソフトテニス
木曜日	バスケットボール

トマム学校

曜日	活動内容
月・木曜日	バスケットボール
火・水曜日	バドミントン
金曜日	ミニバレーボール



スポーツで ストレス解消を!!

スポーツは効果的なストレス解消法の一つ。セロトニンやβ-エンドルフィンなどの神経伝達物質(幸せホルモン)が分泌され、気分を高揚させたり、心を安定させる効果があるといわれています。また、仲間同士の交流もストレス解消には効果的です。

世話焼き隊募集中！ ～あなたの経験を地域の子どもたちのために～

学校支援ボランティア「世話焼き隊」を募集しています！

世話焼き隊とは、皆さんが今まで培ってきた経験や知恵、特技や趣味といったさまざまなことを地域の子どもたちのために生かしていただくボランティアです。

時間のあるときに、無理なく、できることをして、子どもたちと一緒に楽しい時間を過ごしませんか？ご興味のある方は、社会教育担当までお問い合わせください。

※申し込み時に、自分ができることや得意なことを登録していただきます。苦手なことをする心配はありませんので、お気軽にお申し込みください。

【主な活動内容】

- ・放課後の見守り
- ・栽培活動
- ・絵本の読み聞かせ
- ・スポーツ指導 など

