

宮崎市大塚地区 地域包括支援センターだより



〈発行〉宮崎市大塚地区地域包括支援センター

〒880-0941 宮崎市大塚町乱橋 4550 番地 2
TEL 0985-65-8181 FAX 0985-65-8182

防災に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう～



災害はいつ襲ってくるかわかりません。被害を最小限に食い止めるためには、日頃からの備えが大切です。

★家具の置き方、工夫していますか？	➡	大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。
★食料・飲料水などの備蓄十分ですか？	➡	普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品などを備えるようにしましょう。
★非常用持ち出し袋の準備はできていますか？	➡	非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。
★ご家族同士の安否確認方法は決まっていますか？	➡	いつ災害が発生してもお互いの安否確認ができる様、日頃から安否の確認の方法や集合場所等について話し合っておきましょう。
★避難場所や避難経路を確認していますか？	➡	いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、「防災マップ」や「ハザードマップ」を参考にし、避難場所や避難経路を事前に確認しておきましょう。

参考資料：首相官邸ホームページより

■大塚地区の指定緊急避難場所

指定緊急避難場所とは・・・

災害が発生する恐れがある時や、災害が発生した場合に、その危険からのがれるための施設や場所です。津波避難ビルや地震の避難場所など一時的に避難する場所です。

【洪水：7ヶ所】

- ・大塚公民館
- ・大塚町中区自治公民館
- ・多宝寺
- ・宮崎市立大塚小学校
- ・宮崎市立大塚中学校
- ・宮崎市立江南小学校
- ・宮崎県立宮崎西高等学校

【地震：7ヶ所】

- ・大塚小学校グラウンド
- ・大塚中学校グラウンド
- ・大淀台街区公園
- ・小原田ふれあい広場
- ・江南小学校グラウンド
- ・宮崎西高校グラウンド
- ・小松台南街区公園

【津波：12ヶ所】

- ・おおつかの杜リハビリテーションふれあいセンター
- ・あさひ保育園
- ・コアマンション
- ・コアマンションⅡ
- ・シャンテ長沼Ⅱ
- ・GREAT・S-7
- ・公務員団地大塚住宅（1～3棟）
- ・県営住宅大塚 A 棟
- ・県営住宅大塚 B 棟
- ・県営住宅大塚 C 棟
- ・サンマンション大塚
- ・日高マンション

■大塚地区の指定避難場所

指定避難場所とは・・・

災害の危険性があり、避難した方が災害の危険性がなくなるまでに必要な期間滞在することができる場所です。また、災害により家に戻れなくなった方が一時的に滞在することができる施設です。



- ・大塚公民館
- ・大塚小学校
- ・大塚中学校
- ・大塚町中区自治公民館
- ・江南小学校
- ・多宝寺
- ・長久寺
- ・宮崎西高等学校



参考資料：宮崎市役所ホームページより

～いつまでも元気ではつらつと毎日を過ごすために～

「ぐるみん大塚」のご案内

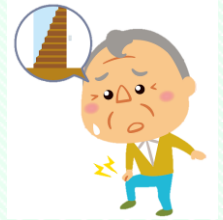
★日常生活の中でこんなお悩みはありませんか？

- ・長い距離を歩くのが不安で外出が少なくなってきた
- ・食事が思うように食べられない
- ・体に痛みがあって思うように動けない・・・など



週に1回のペースで3か月間、「運動」「口腔」「栄養」「認知症予防」など、自宅でも継続できる事をそれぞれの専門職に直接アドバイスを受けながら、総合的に介護予防に取り組むことができます。

この機会に「ぐるみん大塚」にぜひご参加ください！



★参加対象者：市内在住の65歳以上の方

★募集期間：随時募集（定員がありますのでお早めにご応募ください）

★実施時期：初回参加時から原則3か月間（毎週1回の実施です）

★参加費：無料
（※送迎は有料となります）

★実施事業所：デイサービスひびき
（大塚町池ノ内1199
☎72-3330）



★申込方法：直接事業所までお電話いただくか、大塚地区地域包括支援センターへご相談ください。



※「ぐるみん教室」は専門サービス型介護予防推進事業の愛称です。

『認知症サポーター養成講座』を開催しませんか？！

*「認知症サポーター」「認知症サポーター養成講座」とは認知症について正しく理解し、地域で認知症の方やそのご家族を温かく見守り支える応援者となる「認知症サポーター」を養成する講座です。

*認知症サポーター養成講座の内容

- 認知症の基礎知識（症状や治療、予防方法等）
- 認知症の人と接するときのポイント
- 認知症の人を守るための社会資源や制度など



オレンジリング

受講料は無料です。開催希望日に合わせて講師を派遣します。

お申込みやお問い合わせは宮崎市介護保険課 介護予防係（☎21-1777）か、大塚包括までお気軽にご連絡下さい。

およそ1時間30分程度の講座終了時に「オレンジリング」をお渡しします。

高齢者に関するご相談、包括だよりに関するお問い合わせは

「大塚地区地域包括支援センター」まで

☎0985-65-8181

〒880-0951 宮崎市大塚町乱橋 4550 番地 2