

サポート通信



サポート通信は、東海市ファミリー・サポート・センター援助・両方会員向け情報誌です。



コロナ禍での生活が長くなり、すっかり私たちの生活のスタイルもコロナ仕様が当たり前となりました。今年のゴールデンウィークには制限がなくなり、久しぶりにお出かけや、帰省などでリフレッシュされた方も多かったのではないのでしょうか？

完全にマスクのない生活まではほど遠いですが、少しずつ規制のない生活が送れること、人と関わることに幸せを感じながら過ごしていきたいですね。

今年度もアドバイザー林、森岡で頑張りますのでよろしくお願いします。



★救命法について★

今年度は通常の年3回の講習会内の一般救命法として開催できることとなりました。普通救命法に比べ、時間も約1時間30分と短いので受講しやすいですよ！

5年に1度の救命法受講が義務づけられています。この機会に是非いかがでしょうか？

日程

令和4年 6月22日(水)
10月26日(水)

令和5年 2月22日(水)

午前10時15分から12時頃まで

場所 市民活動センター大会議室

お申込みください！！



★活動について★

コロナ禍の活動は今までと変わりはありません。ご自身に不安のある際はお断りしてください。

引き続き、活動して下さる場合には、消毒、マスク、除菌シートをお配りしていますので、センターまでお越しください。

よくある質問

- ・活動の報酬 1時間当たり平日 600円
土日祝日年末年始700円
- ・交通費 活動するに当たって、援助会員が車を動かした距離×30円/1キロ(目安)
事前打ち合わせで援助会員が出向いた往復分
- ・薬の投薬は受けられませんので、何かしら依頼された際は、センターにお知らせください。
- ・キャンセル料 活動前日の夕方5時までの連絡であれば、キャンセル料無し。前日夕方5時以降当日は1時間当たりの報酬額が発生します。(曜日等で変動あり) お金のやり取りがあった場合は報告書に起こしてください。
- ・活動中に不明な点、疑問点がある時は、お問い合わせください。

今年度の予定

6月28日(火) わくわく交流会

令和5年1月31日(火)

ステップアップ講習会

講師 山崎治美

★子どもの発達と手遊び、わらべうたを
教えていただきます。

是非、予定に加えて下さいね！！



ステップアップ講習会報告 令和4年2月9日(水)防災ママかきつばた 防災士の出口志穂先生をお招きして「子どもがいる時の防災対策」を教えてくださいました。

○出口先生ご自身が学生の時に、阪神淡路大震災を実際に経験されたことがきっかけとなり、防災について勉強されることになったそうです。なので、お話の説得力があり、とても勉強になりました。

★愛知、岐阜、三重、富山の4県は、直近10年で震度5弱以上の地震を観測していない。
地震がよく発生している地域は、危機意識が高まり、対策ができる。皆さんは、殆ど大きな災害を経験していないので、危機意識はあまりなく、対策もされていないのでは？

★避難について

・台風、地震等の災害で避難をする時→子どもと一緒にいる時は「警戒レベル3」で避難を開始すること。(高齢者がいる場合も同様)

・台風の際は、進路予想がまだ先でも、2日前から対策を始める。食料等の買出し、家屋周りの対策、避難所の確認、家族との情報共有。日頃から「自分は何をしておこうか?」と考えておくことが大切

★備蓄について 備蓄品とは・食料品・日用品・衛生用品・トイレ・調理器具・寒さ、暑さ対策に必要なもの

・過去の例からすると、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上要するケースが多く、コンビニ、スーパーなどの営業再開も見通せない。避難所に防災備蓄があったのは3割程度。災害当日に届いた食料は、他地区の住民の協力によって行われた炊き出しのおにぎりだった。(東海市では、約90%の避難所で完備。ただし、人数、日数により充分ではなくなる可能性もある。) ※ALL 電化よりも、電気ガス両方通っている方が防災的には良い。

↓ だから

最低3日~1週間分×人数分の家庭備蓄が望ましい。(乳幼児やアレルギーなどがある家庭は最低2週間分)

知って備えて行動し続けること！ なぜ防災するのか？ **1、命を守る 2、生き延びるため！！**

○住んでいる地区のハザードマップを知る。避難場所・想定被害状況を確認しておく。

○災害、防災情報をどこから得るか。アプリ多数有り。今のうちに登録する。(遠くの地域こそわかる情報もある。地域の人との関わりを持っておく。近くの親族、知人・・・安否確認)

○車の燃料を常に満タンにしておく・・・避難所までの移動手段。避難所に入れなかった時の生活拠点。冷暖房に利用できる。

○ローリングストックという方法・・・専用の備蓄食品をわざわざ買わなくても、日頃使うものや食料品を多めに買い置きし、消費期限の近い物から使うようにする。消費した分を補充することで常に一定量の物が備蓄された状態となる

○防災ポーチ・・・災害はいつどこで起こるか分からない。普段持ち歩いている鞆の中にも防災グッズを入れておくこと安心。お菓子など。

○防災リュック・・・大人でも10キロが限界。目安は1日分(1人1袋)必要なものは個々で違うので、オリジナルバックを作る。(例)薬、コロナ対策、乳幼児用、女性用品

○日頃から、火を使わない生活をする日を設けたり、キャンプ感覚で車で過ごす日を作ることも練習になる。

○防災用品不足して困ったもの

1位 モバイルバッテリー 2位 保存水・飲み水 3位 ランタン 4位 衛生用品 5位 保存食

○避難所で不便だったこと・・・1位 **トイレ** 災害時の避難所のトイレは想像を絶する状態になり、衛生的にも最悪。家庭でもライフラインが止まれば、トイレも困る。携帯トイレ等の備えが大切。

○その他ちょっと情報・・・★登山者は遭難時、飴玉7個あると一晚凌げる。非常時の備えに良い。★床下収納への備蓄品収納は適さない。★自宅避難でも、避難所で避難者登録をすれば物資がもらえる。★余ったオムツや、ペットシートは、トイレや生理用品の代替えとなる。★被災時、通帳、保険証など取りに戻る必要はない！紛失しても各サービスは対応してくれる。★神社にある水は大概湧き水。過去の災害では枯れたことがない。非常時に分けていただくことが期待できる。★地震で自らを守る際、何かの下に隠れる場合は、その物の脚を持つ。頭を守る際は、後頭部をかばう。

○「完璧な備えはありません。大切な人を守るため、愛する人を守るため、少しでも、ひとつでもこれからはじめてみることで未来は変わります。」と先生はおっしゃっていました。

☆災害は起こらないに越したことはないですが、ファミサポでも、活動時に災害が起こることも想定して話し合えるといいですね。

東海市ファミリー・サポート・センター

〒477-0031 東海市大田町後田 20-1 (ソラト太田川3階)

電話・FAX 0562-85-6556

