本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第93号
令和６年６月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1 本庄市市民活動交流センターはにぽんプラザ２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
業務時間　８：30～17：15（土・日・祝日・年末年始（12/29～1/3）除く）　時間外受付：080-4380-7614
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井・三友）

災害に備えよう



いつ起こるかわからない自然災害。いざというときのために、日頃からの備えが必要です。今回は、特に高齢者の方にとって必要な「災害時への備え」をまとめました。

非常用持ち出し袋の準備

【中身の例】
☐水（1L 以上）　☐食料　☐携帯トイレ
☐下着　☐ウェットティッシュ　☐タオル
☐避難用具（懐中電灯・携帯ラジオ・笛など）
☐衛生用品（マスク・消毒液・洗面用具など）
☐貴重品類（小銭含めた現金・身分証など）
☐携帯充電器　☐雨具や使い捨てカイロ

※リュックに詰めると両手が空くので便利！
※本人が背負える重さかどうかを確認することも大事です。

特に高齢者や介護を必要としている方には以下のものも準備しておくと安心です。

☐普段飲んでいる薬・お薬手帳のコピー
☐お粥や介護用のレトルト食品
☐とろみ剤
☐おむつ・尿取りパッド



水と食料の備蓄



水の備蓄
　飲料用水として9リットル（1人1日3リットル×3日分）
　生活用水として3リットル（1人1日1リットル×3日分）

食料の備蓄
　普段食べているものを1週間分程度備えておくと安心です。米、パン、シリアル、肉や魚の缶詰、カレーなどのレトルト食品、野菜ジュース、乾燥野菜など、栄養バランスを考えて用意しましょう。栄養補助食品なども備えておくと安心です。

食料備蓄には「ローリングストック」が便利です！
普段食べているものを少し多く買って、普段から食べながら買い足していきましょう。



ハザードマップを確認しましょう



ハザードマップは自然災害が発生した場合の被害を予測して、被害想定地域や被害の範囲、避難場所などを地図上に示したものです。ご自宅周辺の被害想定を確認してみましょう。また、避難場所や避難ルート、移動手段なども事前に確認しておきましょう。

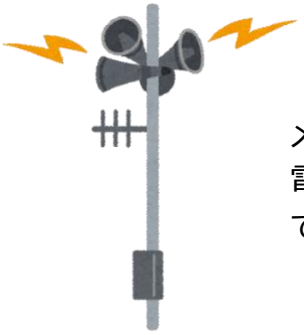
ハザードマップは各世帯に配布されています。また、本庄市ホームページにも掲載されています。

災害時にどこに、どのように避難するか、家族間で話し合っておくことが重要です。介護サービスを利用している方は、担当のケアマネジャーとも災害時の対応を話し合っておきましょう。

障害等があり、一人での避難が難しい方は、「本庄市避難行動要支援者避難支援制度」に登録することができます。この制度についての詳細は、下記までお問い合わせください。

本庄市地域福祉課福祉政策係　　電 話　0495-71-8413
FAX　0495-71-4508

本庄市ホームページ「災害に備えて」こちらのページからハザードマップがみられます。



本庄市では、防災行政無線で災害等に関する緊急情報を放送しています。メール配信サービスもありますが、放送内容を電話で聞きたい場合は、下記電話番号に電話すると、放送された内容を放送の24時間後まで聞くことができます。

電話　0495-22-1351　／　0120-17-8426（無料）

６月の予定



日時・会場	行　事
６／２４（月） １３：３０～１５：３０ はにぽんプラザ２階 活動室Ｄ・Ｅ	**オレンジカフェ・認知症個別相談会** 誰でも気軽に立ち寄ることができます。お茶を飲みながら、息抜きしませんか。専門職が認知症についての個別相談にも応じます。
６／２６（水） １０：００～１２:００ 本庄東地域包括支援センター （本庄市本庄３-１-２１）	**認知症家族の会　本庄** 認知症のご家族を介護している方等が集まり、日々の介護のこと、悩みなどを話せる場です。お気軽にご参加ください。

ひらがな並べ替えクイズ

次のひらがなを並べ替えて単語を作りましょう！！

① たんくのせも

② やもちがいはの

③ ちっいさざゅう

答え：①せんたくもの　②はやいものがち　③さっちゅうざい