

ほっとネット



- 災害に備えましょう! 1 ページ
- もしも大地震が起こったら 2 ページ
- 高齢者あんしん相談センターでオンライン相談を受け付けています! 3 ページ
- 熱中症に注意しましょう 4 ページ
- きれい&元気のレシピ 4 ページ下

令和 3 年 9 月 1 日 文京区高齢福祉課

高齢者あんしん相談センター情報便

災害に備えましょう!

いつ、どこで災害が起きるかはわかりません。いざという時にあわてないために日頃から地震や災害に備えておきましょう。

家の中の備え

近年発生した地震では、負傷者の 3～5 割の方が家具類の転倒、落下物が原因でした。日頃から点検し、「もしも」の時に安全に避難ができるよう備えましょう。

- 家具やテレビ、パソコンなどは固定し、転倒や落下防止措置をする。
- 出入口や通路、寝室にはなるべく家具を置かない。
- 消火器の準備や水の貯め置きをしておく。



家での備蓄品

○以下のリストを参考に準備して、チェックしてみましょう

- | | |
|--|---|
| <p>貴重品</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 現金 (公衆電話用の10円硬貨等も) <input type="checkbox"/> 通帳類・証明書類・キャッシュカード <input type="checkbox"/> 免許証・健康保険証・身分証明書 <p>食糧品</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食糧・飲料水・水筒 <input type="checkbox"/> 非常食 (乾パン・缶詰など) <input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳瓶 <p>衣類</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> 下着・靴下 <input type="checkbox"/> 上着・防寒具 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 洗面用具・タオル <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> スリッパ <p>医薬品</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 救急セット (ガーゼ・包帯・ばんそうこう・傷薬・目薬・風邪薬・胃腸薬など) <input type="checkbox"/> 各自の常備薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳 | <p>日用品</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 携帯電話・携帯用充電器・モバイルバッテリー・充電ケーブル <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ (予備電池) <input type="checkbox"/> 懐中電灯 (1人1個、予備電池) <input type="checkbox"/> 笛 <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 万能はさみ・ナイフ <input type="checkbox"/> 手袋 (軍手など) <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> ライター・マッチ <input type="checkbox"/> ポリ袋・ビニール袋 <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ・ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ <input type="checkbox"/> 歯磨きセット <input type="checkbox"/> 予備の眼鏡・コンタクトレンズ |
|--|---|

(文京区防災ガイドより抜粋)

もしも大地震が起こったら・・・

あわてずに、まずは身を守りましょう。

避難方法

(文京区防災ガイドより抜粋)

家の中では

- 身近な机やテーブルの下など少しでも安全な場所に身を隠し、頭を保護する。
- 冷静に火の始末をする。火傷をしないように注意し、無理はしない。
- ドアや窓を開けて、出口を確保する。
- 落下物やガラスの破片でけがをしないよう、靴やスリッパで足を保護する。寝室にも靴を用意する。



路上では

- 頭を持ち物などで保護する。
- その場に立ち止まらず、空き地や公園などに避難する。
- ガラスや看板などの落下物に注意する。
- ブロック塀や自動販売機などには近づかない。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。



避難のときには

- ヘルメット等で頭を保護
- 化学繊維より木綿製品を着用
- 長袖、長ズボンなど動きやすい服装
- 非常持ち出し品はリュックサックで避難に支障のない程度の量
- 軍手を着用
- 靴は底の厚い、履き慣れた物



避難行動要支援者名簿制度について

年齢や介護認定区分、障害等級など一定の条件に当てはまる方を対象とし、支援を必要とされる方又はその家族の申請に基づき、災害時に支援が必要な方の名簿を作成します。

名簿は区や警察署、消防署、区民防災組織、民生委員・児童委員において共有され、災害時における安否確認などの支援を行います。

問合せ：危機管理室防災課 ☎ 03 (5803) 1179

災害が起きる前に

- 避難場所、避難経路の確認
- 家族との連絡方法・集合場所の確認
- 隣・近所との協力体制について

家族やご近所で確認をしておきましょう。また、地域の防災訓練に参加するなど、日ごろから防災情報を収集し、防災行動力を高めておきましょう。

高齢者あんしん相談センターでオンライン相談を受け付けています！

令和3年7月から高齢者あんしん相談センターでは、Web会議システム「Zoom」を活用したオンライン相談を開始しました。ご希望の方はお住いの日常生活圏域を担当するセンターのオンライン相談専用メールアドレスにご連絡ください。

記入項目

(1) 氏名 (2) 住所 (3) 電話番号 (4) 相談希望日時 (第3希望まで)



相談者が相談したい方ではない場合

相談したい方の氏名、住所及び相談者との続柄もご記入ください。

センター名	メールアドレス	QRコード
高齢者あんしん相談センター富坂	tomisaka-online@fukuinkai.or.jp	
高齢者あんしん相談センター大塚	anshinsoudan-otsuka@rakuwa.or.jp	
高齢者あんしん相談センター本富士	on-line-motofuji@mct.or.jp	
高齢者あんしん相談センター駒込	komagome-houkatsu@bz03.plala.or.jp	

高齢者あんしん相談センター

お気軽にご相談ください！

高齢者あんしん相談センターは、区が設置する高齢者相談窓口です。

日常生活圏域	センター名	電話	所在地
富坂	高齢者あんしん相談センター富坂	03(3942)8128	白山5-16-3
	高齢者あんしん相談センター富坂分室	03(5805)5032	小石川2-18-18
大塚	高齢者あんしん相談センター大塚	03(3941)9678	大塚4-50-1
	高齢者あんしん相談センター大塚分室	03(6304)1093	音羽1-15-12
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士	03(3811)8088	本郷2-40-11
	高齢者あんしん相談センター本富士分室	03(3813)7888	西片2-19-15
駒込	高齢者あんしん相談センター駒込	03(3827)5422	千駄木5-19-2
	高齢者あんしん相談センター駒込分室	03(6912)1461	本駒込2-28-10

※あなたの高齢者あんしん相談センターは介護保険証おもて面下、日常生活圏域でご確認ください。

高齢者あんしん相談センター（分室を除く）の開設時間は、

■月～金＝9：00～19：00 ■土・日・祝日・年末年始＝9：00～17：30

分室の開設時間は、月～土＝9：00～17：30です。日・祝日・年末年始はお休みです。

熱中症に注意しましょう

9月になってもまだまだ暑い日が続きます。熱中症予防には「水分補給」と「高温多湿にならない環境づくり」が重要です。

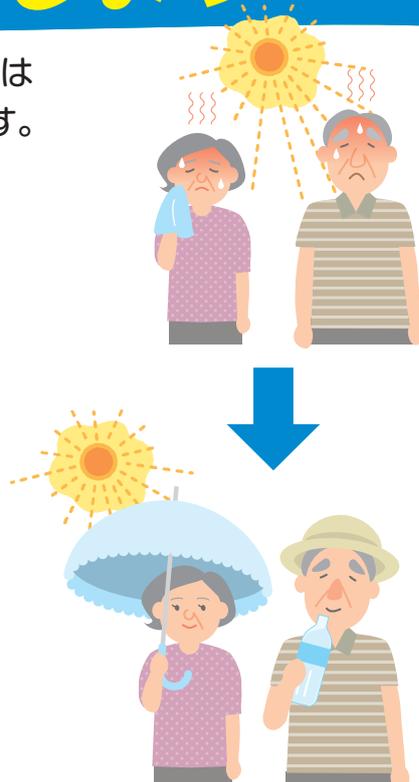
水分補給

- 目標は食事以外に1,200ml
- のどがかわいていなくてもこまめに水分補給
- 大量に汗をかいた場合には塩分の補給も

高温多湿にならない環境づくり

- 日差しをさえぎったり、風通しを良くする
- 室温は28℃を超えないよう、エアコンや扇風機を使う

また、食事や睡眠をしっかり取り、暑さに負けない体力づくりをしましょう。



きれい&
元気のレシピ

vol.32

旬の薬味でさっぱりと

まだまだ暑い日が続き、つつつした麺が多くなりやすいですね。麺ばかりだと食事が偏りがちになります。かといって、ごはんもおかずも作るのが手間ならば、炊飯器にお願いする方法もあります。

このレシピはごはんとたんぱく質を含む鮭と一緒にとれ、調理は炊飯器にお任せです。みょうがのさわやかな香りでさっぱりと食べられます。

『ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦』のサイトには、他にもたくさんの野菜料理を紹介しています。

文京区 **ハピベジ** で検索してみてください。 <http://happyyasai.org/>



管理栄養士



ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦



秋鮭とみょうがの炊き込みごはん

◆材料 (作りやすい分量)

米	2合
みょうが	3個
生鮭	1切
塩こんぶ	ひとつまみ
A { しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
炒りごま	好みで適量

◆作り方

- ① みょうがは千切りにする。
- ② 米をとぎ、炊飯器に米と水とAを入れ、2合の水加減よりやや少なめに調節する。
- ③ ②に、みょうが 2/3 量、生鮭、塩こんぶを入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら、鮭の皮と骨を取り除き、器にあげて軽くほぐす。
- ⑤ 食べる直前に、残りのみょうがと炒りごまをさつと混ぜる。



ここがポイント

みょうがは、炊き込む量と直前に混ぜる量を半々にすると、みょうがの香りが強くなります。お好みで調整してください。