



読書の窓/Kさん作  
日本画「水仙」



高齢者の身近な相談窓口 地域包括支援センター朝光苑  
朝霞市青葉台1-10-32 / ☎ 048-450-0855

## 災害には、日頃の備えが大切です

地震や台風などの災害対策は、日頃の備えが大切です。定期的に自宅の状況や備えておくべき物資などを確認されることをお勧めします。

### ■ 自宅や地域の状況を確認

自宅の家具の固定や窓ガラス飛散防止の対策、排水溝の掃除等をしていくとよいでしょう。

朝霞市の防災ガイド&マップ「あさか防災」と「水害ハザードマップ」もご活用ください。ホームページからも確認いただけます。



### ■ 防災グッズの確認

ライフラインが復旧するまで最低3日分（推奨は1週間分）必要な食料や水、薬などを備えましょう。

以下では『持ち歩き用防災グッズ（例）』をご紹介します。自分にとって必要な物も、日頃から携帯していると安心ですね。

#### 持ち歩き用防災グッズ（例）

##### 食料

- 飴・チョコレート等
- 飲料水（500ml）

##### 貴重品

- 現金
- 保険証
- 運転免許証

##### 衛生用品

- 常備薬
- 生理用品
- マスク
- ビニール袋
- ハンカチ・ティッシュ
- 除菌シート

##### 個別の必需品

- 眼鏡・コンタクトレンズ
- 補聴器
- モバイルバッテリー
- ホイッスル
- 小型のライト

### ★命を守る・災害への備え講座を開催しました★

【膝折市民センターR6.11.11開催】



平成7年の阪神淡路大震災で被災された、田原ひとみ氏（看護師・防災士）を講師に迎え、大規模地震や豪雨災害への備え、対応等についてお話いただきました。

参加者は34名。実際の震災の写真や動画、講師の実体験に基づく説明は説得力があり、皆さん真剣に耳を傾けておられました。また朝霞市のハザードマップを見ながら自分の地域のリスクを確認していただきました。



生活支援コーディネーターがご紹介！



は

っ

ら

っ

散

歩

## うららの会

今回は幸町にある緑ヶ丘会館で開催されている「うららの会」に訪問しました！この日は1月15日。ちょうど新年会が行われており、約30名が集まっておりました。最初に皆さんで「幸せなら手を叩こう」を歌って会がスタートし、目玉となるカラオケ大会へ突入♪おひとりずつ(デュエットされる方もいました)前に出て自慢の歌を披露し、その歌声に合わせて踊りの先生が踊りを披露して下さる、といった豪華な催しになっていました。皆さんの生き生きとした姿を見て、私も自然と笑顔になりました♪

カラオケ大会の後は皆さんで「春の歌」を合唱。最後はお弁当を手土産に、お帰りとなりました。いつも楽しい企画を考えてくださる役員さんにも感謝ですね♪



場所: 緑ヶ丘会館(幸町2-12-18)

日時: 毎月1回水曜日

午後1時～午後2時

費用: 100円※食事会のときは300円

対象: 周辺住民の方

ご興味のある方がいましたら、包括までご連絡ください♪

## 高齢者の相談窓口

皆さまからお寄せいただく相談をご紹介します。



Q

徒歩での通院が辛くなり、タクシー利用が増えました。介護保険で介護タクシーを利用すると一般のタクシーより安く利用できるのですか？

A

介護タクシーと一般のタクシーとの違いは、乗降時に介助が受けられたり、車椅子やストレッチャーのままでも乗ったりすることが可能であることです。

介護保険では通院乗降介助は訪問介護事業所等が行い、要介護1～5の認定の方が利用可能です。(詳細は担当ケアマネジャーにご確認ください。)

乗降介助を受ける場合、乗車賃の他に介助料が上乗せされます。一般のタクシーより料金が安くなるということはありません。



♡ チェック ♡

★朝光苑のホームページ [www.choukouen.com/](http://www.choukouen.com/)

(ホームページからのご相談もお受けしています)

★朝霞地区福祉会のインスタグラム [www.instagram.com/asakachikufukushikai\\_official/](https://www.instagram.com/asakachikufukushikai_official/)

