

2022
11月号

へぐり ㊤ 社協だより

編集・発行 平群町社会福祉協議会
〒636-0914
平群町西宮2丁目1番6号
(プリズムへぐり内)
電話(45)5710 FAX(45)7363



駅前で！



やさしさを つなげよう～ みんなのしあわせ ひろげよう～



店舗前で！



本年で第76回目を迎えます、赤い羽根共同募金運動がはじまりした。
ご協力いただきました募金は、「自分のまちをよくするしくみ」のキャッチコピー
のとおり、平群町の地域福祉活動に役立てられます。

みなさまのあたたかい
ご支援・ご協力をよろし
くお願いいたします。

スマホやPCからも募金ができる「つながる
募金」からもご協力いただけます。



いつかやってくる「その日」のために

～ 生駒郡4町赤十字奉仕団が合同で避難所支援講習会を開催 ～

近年、災害が激甚化する傾向があり、台風や大雨による被害は毎年のように発生し今年も例外ではありませんでした。また、今後想定される南海トラフ地震では、マグニチュード8から9クラスの地震の30年以内の発生確率は70～80%とされており、それがいつ起こっても不思議ではありません。

日本赤十字社奈良県支部より講師を迎えた本講習会では、災害発生時の避難所での支援活動について学ぶとともに、「分散避難」の考え方をはじめコロナ禍が与える影響など、避難所運営の問題点・環境改善への取り組みや避難生活に役立つグッズの紹介などがありました。



東日本大震災で避難所となった体育館の様子

！ 特定非常災害

著しく異常かつ激甚な非常災害とされるもので、以下の災害がその指定を受けています。

- 平成7年(1995) 阪神・淡路大震災
- 平成16年(2004) 新潟県中越地震
- 平成23年(2011) 東日本大震災
- 平成28年(2016) 熊本地震
- 平成30年(2018) 7月豪雨(西日本豪雨)
- 令和元年(2019) 台風第19号(東日本台風)
- 令和2年(2020) 7月豪雨

辛く困難な経験を重ねながら、避難所の環境改善への取り組みも行われてきました。熊本地震以降では段ボールベッドも導入されるなど、必要に応じた設備や備品の整備も進められています。また、『災害×新型コロナ』という複合災害の状況下においては、3密を避け感染拡大を防ぐため、自宅の被災状況や身体状況に応じた「分散避難」やゾーニングの徹底を図る必要があります。

避難所の運営は原則自治会や自主防災組織、避難者自らが行うことになります。防災に対する取り組みやボランティアによる支援活動にも、さまざまな課題や役割への対応が求められています。

！ 避難所の問題点

- ・生活空間の広さ、温度、明るさ、音、プライバシー
- ・トイレの環境
- ・食に対するストレス
- など



！ スフィア基準

人道対応に関する国際的な基準で、安心安全な生活を送るために必要とされる最低基準です。

一人当たりの必要スペースは3.5㎡とされていますが、阪神淡路大震災当時の避難所では1.0～1.7㎡だったところも。たたみ一畳にも満たず、感染症が流行したところもあったそうです。



段ボールベッドの組み立て・使用体験

床から離れているため、ホコリを吸い込みにくく冷気も伝わりにくいですね。寝起きが不自由な方にもこれなら安心！

自治会等、地域における防災への取り組みや勉強会に際し、講師派遣や段ボールベッド等の貸出希望があれば対応いたします。ぜひお問合せください。

みんなで考え取り組んでいきましょう！

お問合せ：日本赤十字社平群町分区（平群町社協内）

『いきいき百歳体操』で これからも元気に

介護予防『へぐりいきいき百歳体操』は、住民の皆様が住み慣れた地域で、いつまでも元気にいきいきと過ごせることを目指して取り組んでいます。高齢者が歩いて通える場所で週1回体操を続けることにより、体や心にも効果が表れています。

10月4日(火)、第6回体験・交流会を開催し、90歳以上で日頃から体操を続けている6名の方(最高年齢95歳)が、西脇町長より激励を受けました。百歳になっても地域の集いの場に参加できるよう、また、百歳体操を継続することの大切さなどを学びました。

▶参加者のアンケート結果より

☆自分の参加している地域以外の方に会い交流できることや、会場で久しぶりの友人に会える喜びがあった。

☆体操そのものは単純で飽きがきているが、参加者みんなと一緒に体操を実施したことで楽しく、また来年も参加したいと思った。

▶当日紹介した健^{けんこう}体操は、奈良県歯科医師会のホームページ(やるシカないオーラルフレイル予防・健^{けんこう}体操)に掲載されています。

▶議会だより288号“町の話”にも百歳体操の記事が掲載されています。あわせてご覧ください。



あたたかいお気持ち ありがとうございます

善意銀行預託者

9月に預託をしていただいた方をご紹介します。

氏 名	指定等
山 本 章	任 意

(敬称略)

預託の受付は総務地域福祉係まで

社会福祉協議会

会費会員募集中

● 9月にお申込みいただいた会費会員の方 ●

山住 行洋 山田 春夫 (敬称略)

ありがとうございました。

お申込み・お問合せ：総務地域福祉係

※老人福祉センター・地域包括支援センターにおいても受付いたします。

ふれあいお食事会のご案内

一人暮らしの方を対象にお食事会を開催します。感染予防に努めながらランチを楽しみませんか？ご参加お待ちしております。

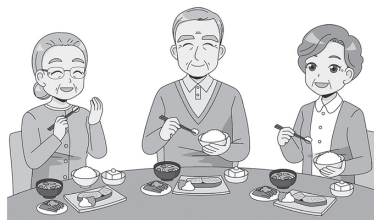
日 時：12月9日(金)
10時30分 プリズムへぐり集合
(送迎のサービスは致しておりません)

行 先：梅の花 奈良店

対 象：町内在住の70歳以上の一人暮らしで
一人で外出可能な方。

参加費：3,000円

申 込：11月11日(金) 先着15名まで
詳細は決定者にお知らせします。



お問合せ・お申込み：総務地域福祉係

情報ひろば

各種イベントや福祉に関する情報コーナーです。
お気軽にお問合せ・お申込みください！

社会福祉協議会ホームページも
ご覧ください。

<http://www.heguri-shakyo.or.jp/>



facebook

★ Facebook を開設しています★

<http://www.facebook.com/hegurishakyo/>

地域包括支援センター

介護予防講座 ～初めての介護・予防について～

介護保険の申請方法や介護予防などについて2
日間で学びます。利用する時に慌てないためにも、
今から知っておきませんか。

日 時：11月28日(月)・29日(火)
両日とも10時～11時

場 所：ふれあい交流センター

対 象：町内在住で65歳以上の方やその家族

講 師：健康運動指導士、地域包括支援センター
職員

持ち物：水分、タオル、筆記用具、上靴
動きやすい服装でお越しください

申 込：11月1日(火)～(先着10名)

認知症相談会 ～不安や悩みをご相談ください

日 時：11月10日(木)
13時30分～15時30分
お一人40分程度【予約制】



場 所：ふれあい交流センター

認知症オレンジカフェ ～こはる心晴～

日 時：11月11日(金) 10時30分～1時間程度

場 所：ふれあい交流センター

対 象：どなたでもご参加いただけます。

参加費：100円

★認知症の人やその家族、地域住民や専門職が参加
し、情報交換できる場です。

★申込み不要。当面飲食はありません。

お申込み・お問合せ：地域包括支援センター

はつらつサロンを開催します

日 時：11月25日(金) 10時45分～12時

場 所：ふれあい交流センター

対 象：町内在住の65歳以上の方・高齢者の生活
を支援する方など

内 容：認知症サポーター養成講座

講 師：キャラバンメイト

持ち物：筆記用具

申 込：11月1日(火)～(先着10名)

生活訓練事業 参加者募集

障害者手帳をお持ちの方に対し、日常生活に役立つ
生活訓練(生活体験)事業を実施します。

◆日 程【7回開催予定】

日 程(予定)		内 容
11月19日(土)	午後	ごみについて学ぼう
12月24日(土)	午前	防災について学ぼう
	午後	
1月28日(土)	午前	軽スポーツで体を動かそう
	午後	
2月25日(土)	午前	野菜のすばらしさを 知ろう
	午後	

午前：10時～11時30分、午後：13時30分～15時

◆場 所 総合文化センター 他

◆参加資格

6～64歳の身体障害者手帳・療育手帳・精神障
害者手帳をお持ちで町内在住の方

◆費 用 実費程度

※事前説明会を行いませんので直接お申込み下
さい。(11月15日申込締切)

お申込み・お問合せ：総務地域福祉係