

大塚だより

第44号



災害に備えて



今

やっておくこと 知っておくこと

いつ起こるか分からない大地震や台風などの災害に備えましょう。



やっておくこと

- ✓ 家具の転倒防止
- ✓ 部屋から外に出る動線を確認しておく
- ✓ 手の届くところに懐中電灯、靴、ホイッスルを備える
- ✓ 非常用持ち出し袋を準備し、食料・飲料を普段から備蓄しておく（できるだけ普段使っているものを人数分用意する）



備える



買い足す



食べる

飲料水 3日分（1人 1日3リットルが目安）

非常食 3日分（アルファ米、ビスケット、チョコレート、乾パンなど）

文京区では「文の京そなえて安心BOOK」を各世帯に郵送配布しています。

必要な防災用品を5,000ポイント分選べますので、ご活用ください。



知っておくこと

緊急避難場所・避難所をハザードマップなどで確認しておく

緊急避難場所とは

一時的に火災等から身を守る避難場所

お茶の水大学一帯、教育の森公園一帯、護国寺一帯、目白台運動公園一帯など

避難所とは

被害を受けた人が一時的に生活する施設

区内33カ所の区立小中学校など

二次的には各地域活動センター、各アカデミー、各交流館などが解放されます。また、避難所生活が困難な要配慮者は、区の判断で福祉避難所に移されます。



冬の感染症対策



インフルエンザやコロナウイルスなどに有効な、正しい手洗いを心がけましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しましょう

- 1



流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2



手の甲をのぼすようにこすります。
- 3



指先・爪の間に念入りにこすります。
- 4



指の間を洗います。
- 5



親指と手のひらをねじり洗います。
- 6



手首も忘れずに洗います。

せっけんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパーでよく拭き取って乾かします。

わが町の美術館

こびなたぼっこ※で活動するグループ「ばら」の作品展より

こびなたぼっこ※は元お米屋さんの地域多世代交流の場です。



活動報告

- 10/18 (金) ぶんにご
- 10/19 (土) 認知症サポーター養成講座
- 11/16 (土) 認知症介護者教室 ~介護施設の選び方~
- 12/10 (火) ぶんにご クリスマス会

今後の予定

- 2/3 (月) ぶんにご
- 2/8 (土) 認知症家族交流会 ~落語で学ぶ認知症~

※状況により中止になる場合があります

編集後記

夏が長くすぐに冬。気候変化についていけなくなってきました。皆さまご自愛ください。(や)

▶ 発行元

高齢者あんしん相談センター大塚
〒112-0012 東京都文京区大塚4-50-1
TEL 03(3941)9678

高齢者あんしん相談センター大塚分室
〒112-0013 東京都文京区音羽1-15-12 1階D号
TEL 03(6304)1093