

# 日ノ岡だより

令和3年10月号



高齢サポート・日ノ岡

京都市日ノ岡地域包括支援センター

〒607-8493

京都市山科区日ノ岡朝田町50-7

TEL:595-5575 / Fax:582-6087

法人HP <http://ryokujikai.com>

e-mail [hinooka.h@ryokujikai.com](mailto:hinooka.h@ryokujikai.com)

## ご自分の避難場所と、新しい避難情報を把握していますか？

世間では未だ新型コロナウイルスが猛威を振るっていますが、それに加えて8月は西日本全域に大雨が降りました。

国道一号線が土砂崩れで通れなくなったり、山科でもあちこちの川が決壊して浸水したような家も何軒かあったと聞いています。各小学校には避難所が開設され、何人かの方が避難されたようですが、皆さんのお家は大丈夫だったでしょうか。

さて、今回の大雨で反省させられたことが二つあります。

一つはご高齢者の避難場所をきちんと把握できていなかったことです。もっとも風水害の場合は、まずは小学校が避難場所になるのでその点は把握しているのですが、その高齢者のお宅が学区の端にあり、小学校から遠い場合など、隣接学区の小学校の受け入れはどうか、また、町内で集まって避難する際の集合場所についてなどは、把握できておらず、ご利用者様にご家族や地域と話し合いを促すようなこともできてきませんでした。

もう一つが本年から改められた新たな災害時の警戒レベルについて何も知らなかったことです。

国道1号線が通行止めになるくらいの大雨が降っていても「まだ避難勧告も出てないし、大丈夫やな…ん？高齢者等避難？何のこと？」というようなのんきな認識でした。

高齢者は警戒レベル3「高齢者等避難」で危険な場所から避難を開始する必要があります。

この機会にきちんと覚えておき、発災時に迅速な行動がとれるよう備えておきましょう。

## 令和3年5月20日から ひなんしじ 避難指示で必ず避難

### 避難勧告は廃止です

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	緊急安全確保※1	災害発生情報 (発生を確したときに発令)
4	避難指示※2	避難指示(緊急) 避難勧告
3	高齢者等避難※3	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。  
※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることとなります。  
※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。警戒レベル5緊急安全確保の発令を待ってはいけません！	避難勧告は廃止されます。これからは、警戒レベル4避難指示で危険な場所から全員避難しましょう。	避難に時間のかかる高齢者や障害のある人は、警戒レベル3高齢者等避難で危険な場所から避難しましょう。
--	--	---

内閣府(防災担当)・消防庁

## 公園体操の再開時期は未定です

前回の日ノ岡だよりで「公園体操は(今のところ)9月からの再開予定です」とお知らせしたところですが、8月に入ってからコロナウイルスの感染者数がさらに急増して、8月20日には9月12日までを期間とする3回目の緊急事態宣言が発令されています。

京都府下の新規感染者数も8月後半からは毎日500人を超える日が続き、医療資源の窮乏状況を考えても予断を許さない状況であり、9月12日に全面解除というのは考えにくい状況となっています。

このような状況から公園体操の再開は今しばらくお待ちいただく予定であります。

ご高齢者の皆さんはほとんどワクチンを接種済みだと思いますが、2回ワクチンを接種した方でも感染の報告があります。(重度化しにくいことは間違いありません)

もうしばらく気を緩めず、日々過ごしていきます。





# 行事カレンダー

## カレンダーの各行事の説明



1日(金)	
2日(土)	
3日(日)	
4日(月)	
5日(火)	
6日(水)	
7日(木)	
8日(金)	
9日(土)	
10日(日)	
11日(月)	
12日(火)	
13日(水)	
14日(木)	<p>コロナウイルスの感染拡大状況の予想がつかないため、公園体操を含め10月の行事予定は白紙にしています。</p>
15日(金)	
16日(土)	
17日(日)	
18日(月)	
19日(火)	
20日(水)	
21日(木)	
22日(金)	
23日(土)	
24日(日)	
25日(月)	
26日(火)	
27日(水)	
28日(木)	
29日(金)	
30日(土)	
31日(日)	

### 公園体操

音楽に合わせて行う20分ほどの簡単な体操です。申し込みも不要ですので、どなたでもお気軽にどうぞ。雨天の場合は中止になります。「のぼり」が開催の目印です。

会場名	開催日時	会場名	開催日時
①市田公園	毎週金曜日 午前9時30分	④おがみグループホーム山科錦山	毎週日曜日 午前9時
②みどりの丘	毎週金曜日 午前9時30分	⑤山科公園	毎週日曜日 午前9時
③市兵庫池公園	毎週日曜日 午前9時30分	⑥北花山公園	毎週日曜日 午前9時

**緊急事態宣言や、まん延防止等重点措置等が出ている期間はお休み**

### 元気倶楽部

京都市の筋トシ指導者養成講座修了の藤田アサミさんの指導による室内で行う軽い運動です。時間は1時間30分程。介護予防のため一緒に井を流しましょう。水分とタオルの持参をお忘れなく。祝日は休みになります。

### オレンジカフェ

認知症の予そでない人もおなか集って自由に悩みごとなどを相談し合う空間です。お飲み物とお菓子がつきます。

## さあ みんなで考えよう!

ある女性が深さ30メートルの井戸に落ちてしまいました。  
 彼女は井戸から出るために、1時間に3メートルのスピードで上ってきますが、3メートル上るとその直後に足を滑らせて2メートル落ちてしまいます。  
 彼女が井戸から出るには何時間かかるでしょうか。



前号の答・・・5円  
 消しゴム+鉛筆=110です。  
 鉛筆=消しゴム+100なので、消しゴム+(消しゴム+100)=110となり、消しゴム2つは10円ということになります。  
 よって、消しゴム1つの値段は5円となります。

**高齢サポート・日ノ岡**  
 京都市日ノ岡地域包括支援センター

Tel : (075) 595-5575  
 Fax : (075) 582-6087  
 E-mail : [hinooka.h@ryokuiukai.com](mailto:hinooka.h@ryokuiukai.com)



# 🐾 しのげつのにゃんこ 🐾

No.30 鷹♂ 年齢9歳  
雑種(日本猫)



今回は再びケアプランセンターよりそのケアマネジャーの岡村様に、二匹目のにゃんこを紹介させていただきます。

令和3年2月号に長男の富士も載せて頂きました。

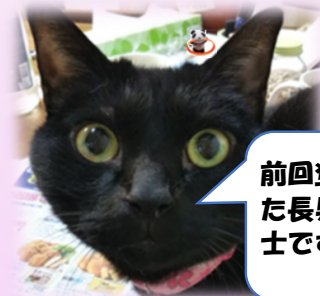
鷹は産まれて1か月くらいの時、道端で鳴いているのをお父さんが見つけ、連れて帰りました。

ひもじい思いをしたせいか、ご飯をねだる事、人(ひと)一倍(いちばい)。

特にお父さんが席を立つたびに「ニャーニャー」鳴いてついて行き、何かもらえるまで鳴きます。



おかげで体重は7キロ目前！  
ダイエットをさせないと！  
♡鷹君。お母さんと一緒にダイエット頑張ろうね♡



前回登場した長男の富士です♪

## 地域の皆さんと

# レター



今回は長年 鏡山学区社会福祉協議会の会長を務めてくださっている内海敏様です。さらに今年度は山科区社会福祉協議会の会長にも就任されて、ご多忙極まりない中、二度目のご寄稿を頂きました。

鏡山学区社会福祉協議会の内海です。以前にもリレートークに掲載していただき、二度目の寄稿になります。今回は地域福祉とは「向こう三軒両隣」のご近所付き合いが原点であり究極である。という旨を記したと記憶しています。町内会や学区の役員をしても結局はご近所さんの情報が信頼性や確実性でも重要です。

プライバシーも大事ではありますが、ある程度は自分をさらけ出すことも必要です。いわゆる井戸端会議や買い物先でのおしゃべりがこの情報交換会なのですが、残念ながら長引くコロナ禍でこのコミュニケーションの機会が極端に減っています。特に一人暮らしの方は「地域の行事」や「健康すこやか学級」「公園体操」なども中止・延期になって他人と会話することがなくなり、体調も含め大いに危惧するところです。この夏はコロナの感染蔓延防止等重点措置に緊急

事態宣言と何かと不自由な日常生活に加え、酷暑日に長雨豪雨と気候変動も「異常気象」から「極端気象」の時代に突入したことを肌で感じられたのではないのでしょうか。社会福祉協議会もこの変動期にどう対処すべきか、問・模索はしているのですが、残念ながら妙案は掴みきれずにいます。

日ノ岡地域包括支援センターが毎年8月と1月に行う圏域ケア会議も書面だったりして施設事業者との意見交換もなく、地域の情報が入りにくい状況ではありますが、そんな場合でも日ノ岡地域包括支援センターは高齢者の様々な事業活動を通じて常に最新の情報を管理把握しているので心強く思っています。

私たち社会福祉協議会が地域福祉活動の原点「向こう三軒両隣」をモットーにして進むに当たり、正に包括的に支援していただきますようお願い致します。

## 地域の皆様へお願いです。

高齢化の進展、一人暮らし高齢者の増加から、この鏡山学区、陵ヶ岡学区においても高齢者の孤独死が相次いでいます。もし、ご近所で以下のような状態を発見されましたら、当センターまでご連絡ください。

- 新聞が3日以上たまっている。
- 同じ洗濯物が2日以上干されたままになっている。
- 夕方になっても灯りがつかない日が続いている。
- いつも開いている雨戸やカーテンが閉まったままになっている。
- 水道やシャワーがずっと出っぱなしになっている。
- 植木や庭の手入れ、ゴミの片づけがされていない状態が続いている。
- 異臭、異音がする。

**どれか一つでも該当すれば、ためらわずご連絡ください！**

**1本の電話が高齢者の命を救うことになります。**

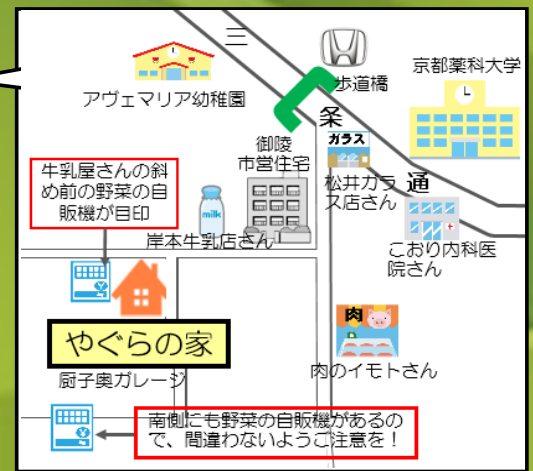
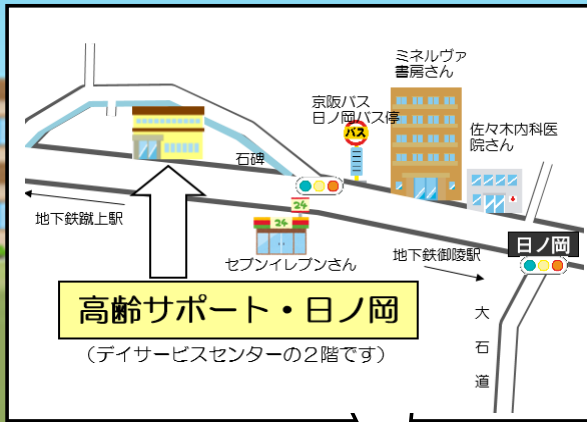


高齢サポート・日ノ岡

☎:595-5575

# 日ノ岡 日常生活圏域 元気マップ

各会場の大まかな地図です。  
お越しになる際にご参照ください。



最新情報はフェイスブックで絶賛更新中です。  
「高齢サポート・日ノ岡」で検索してみてください。  
パンダのマークが目印です。