

【お知らせ】 男性介護者学習会・交流会

日時 10月11日(土) 10:00~12:00 会場 あいぼっく3階

内容 「健康体操 マッサージ」

※学習会の後に交流会があります。男性介護者と介護に興味のある男性が対象です。

問合せ・お申込 TEL 042-544-0388 (昭島市社会福祉協議会)

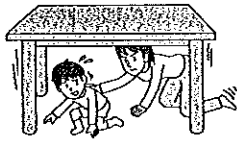
9月1日(月)は防災の日です。防災の日は1923年9月1日に発生した関東大震災の教訓を忘れないようにと制定されました。この機会に「もしも」のときに備え、避難方法の確認や防災対策について確認しておきましょう。(昭島市 市民防災マニュアルより)

避難の心得10か条

対処の仕方は状況により様々です。  
冷静に状況判断し、まずは自分自身の安全確保を最優先に考えましょう。

1 まずわが身を守ろう

地震が起きたら、第一に身の安全を確保しよう。なによりも大切なのは命なのだから。



2 火の始末を確認 あわてず、冷静に行動を

火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末を行い、出火の際は落ち着いて消火しよう。



3 脱出口を探し確認する

とくに鉄筋コンクリートのビル内にいるときは、閉めたままだと建物がゆがみ、出入口が開かなくなることがあるので注意が必要。



4 火が出たらまず消火活動を

「火事だ!」と大声で呼び、隣近所にも協力を求める。初期消火が被害を小さくする。



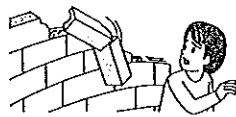
5 建物の外へ逃げるときは落下物に注意

屋外に逃げるときは、瓦やガラスなどの落下物に注意し、落ち着いて行動しよう。



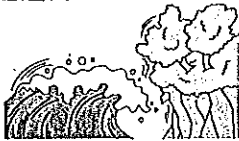
6 狭い道路、塀ぎわなどやがけや川べりに近寄らない

ブロック塀・門柱・自動販売機などは倒れやすいので注意しよう。



7 がけ崩れ、山崩れ、津波に注意する

山間部や海岸地帯で地震を感じたら、早めの避難態勢を整え避難しよう。



8 荷物は最小限に、避難は徒歩で移動する

指定された避難場所に徒歩で避難しよう。車は絶対に使わない。



9 動ける人が協力し合って応急救護

身体の不自由な人や高齢者、ケガ人などに声をかけ、みんなで助け合おう。



10 ラジオやテレビ、行政から発信された正しい情報をつかもう

うわさやデマに振り回されず、ラジオやテレビ、行政等から正しい情報を。



履物に注意

- 長靴は浸水が深いと中に水がたまり歩きにくくなる
- 運動靴が最適

歩ける深さに注意

- 歩ける深さはひざの高さくらい
- 流速がある場合20cmくらいの水かさでも危険
- 高い場所で救援を待つ

地下施設への浸水に注意

- 豪雨時の地下室利用は危険
- 日頃から排水設備の点検や土のう、止水板を準備する

保存版 2013

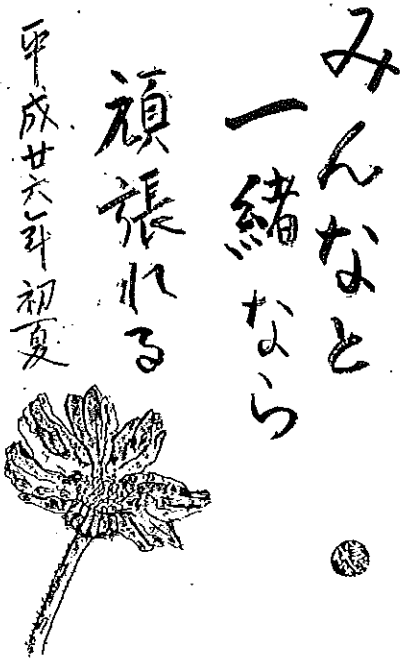
市民 防災マニュアル



災害から身を守るために...

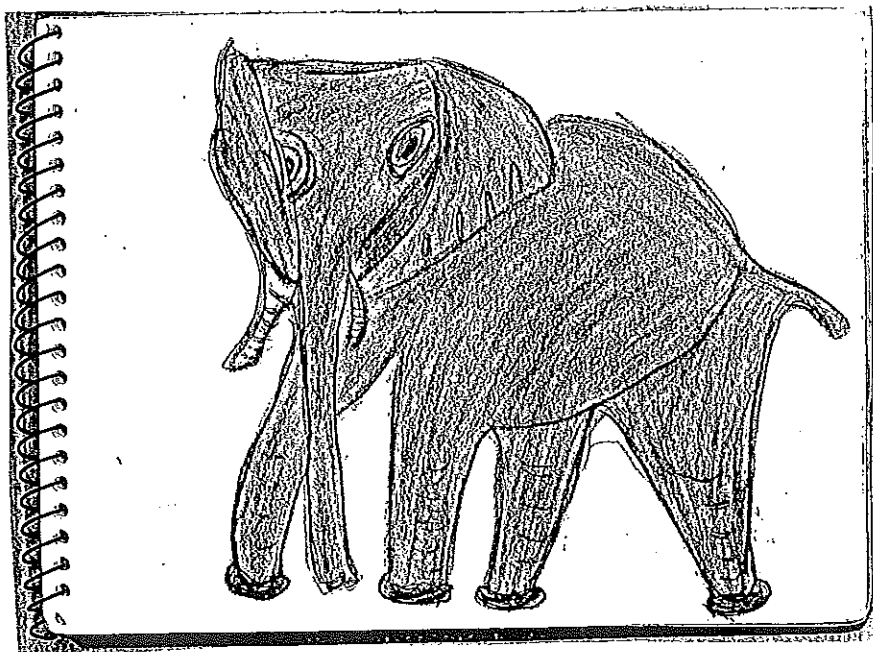
今月は芸術の秋に先がけ、地域の皆様の作品をご紹介します。カラーではないのがとても残念ですが、じっくりご鑑賞ください。

白井 忠 様 74歳



大野 喜久雄 様 81歳

佐多 美代子 様 85歳



嵐田 かつよ 様 83歳



目黒 浪子 様 86歳