

# いちほら福祉ネットの は 一 と 通 信

2011.7.25発行

VOL.19

発行者 中核地域生活支援センター いちほら福祉ネット(千葉県委託事業)

〒290-0074 千葉県市原市東国分寺台3-10-15

TEL 0436-23-5300 FAX 0436-23-5225

ホームページ [http://park22.wakwak.com/~ichihara\\_f.net/](http://park22.wakwak.com/~ichihara_f.net/)

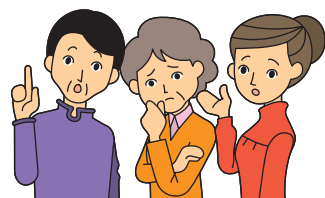
メールアドレス [ichihara\\_f.net@bh.wakwak.com](mailto:ichihara_f.net@bh.wakwak.com)

年4回発行(4,000部)



## 『災害時支援』…今、私たちにできること

part 2



東日本大震災が発災してから4ヶ月以上が経過しました。仮設住宅への入居や産業面の復興が進みつつある地域がある一方で、未だ避難所で不便な暮らしを強いられていたり、立ち入りができない地域があったりと、被災地に差が出ています。

これほどまでに広域にわたる大きな大きな災害に際し、今、私たちは何ができるのか？ また、この市原で大きな災害が起きた時、私たちはどうしたらよいのか？ 前号に引き続き、特集したいと思います。

4月半ば、いちほら福祉ネットのスタッフは宮城県石巻市に向かいました。石巻市が行なった、医療や介護の必要な方を調査するプロジェクトへの協力のためでした。

凄まじい被害の状況を目の当たりにした中での調査活動は、災害時に必要とされる課題を示唆してくれたように思います。非常事態の中で、必要な方に必要な医療や福祉の支援が提供されるためには、まず平常時からの準備が必要なこと。そして非常時に適切に速やかに対策が実行されることです。この経験を今後の市原での対策に活かさなければならないと感じています。

では、私たちは普段から何をしたらよいのでしょうか？

皆さん、ご自分やご家族に置き換えて考えてみてください。災害が起きた時、身を守り無事に避難することはできますか？



移動が難しいお年寄りや身体の不自由な方はどうでしょう？  
乳幼児や妊婦さんは？ 病気だったり、ケガをしていたら？  
情報が入りにくい目の不自由な方や耳の不自由な方、外国人の方は？  
声が出せずに助けを呼べない人もいます。  
普段と違うことがあるとパニックになりやすい発達障害の方や状況の理解が十分でない知的障害や認知症の方もいます。家族同然のペットはどうしましょう？  
不慣れな外出先で被災した場合はどうでしょう？  
家族や知人と連絡が取れない状況も非常に不安ですね。

まずはこのようなことを、ぜひ日頃から一人ひとりが考えてみてください。ご自分やご家庭内で準備できることもあるでしょう。例えば、地域の避難場所や安全な避難ルートを知っておく、非常持ち出し袋を用意しておくなど。

しかし、先に書いたような方たちは、それだけで十分でしょうか？ 実は、このように大災害の際に、避難することが困難な方を『災害時要援護者』といい、次のように定義されています。

- (1) 自分の身に危険が差し迫った場合、それを察知する能力がない、または困難な者
- (2) 自分の身に危険が差し迫った場合、それを察知しても適切な行動をとることができない  
または困難な者
- (3) 危険を知らせる情報を受け取ることができない、または困難な者
- (4) 危険を知らせる情報を受け取ることができても、それに対して適切な行動をとることができない、または困難な者

災害が起こった場合、「災害時要援護者」と呼ばれる方たちのもとに、すぐに専門家が駆けつけることは難しいです。身近な地域で助け合って避難する必要が出てきます。あなたやご家族の中に「災害時要援護者」にあたる方がいたら、手助けしてくれる人は近くにいますか？ また、お隣やご近所にそのような方がいるかどうか、あなたは知っていますか？

ぜひ、関心を持ってください。

市原市では、これまでも「市原市地域防災計画」に基づき、地域の防災が進められてきました。また、国はすでに「災害時要援護者の避難支援ガイドライン」を打ち出していますが、さらに、市町村ごとに「避難支援プラン全体計画」の策定が進められています。これによって、災害時要援護者支援に対する市の基本的な考え方が示されます。市原市も現在、策定中です。

市原市総合防災訓練として、9月3日(土)に避難所設置訓練(市内1ヶ所)が行われるほか、9月4日(日)には各地域(小中学校区単位ごと・町会などの単位ごと)で避難訓練等が実施されます。災害は突然やってきます。その時に、命を落とさないためにも、日頃からのこのような訓練に積極的に参加してみてください。

一方、東日本大震災の被災地の支援はどうなっているのでしょうか。復興に向けては、長期にわたる継続的な支援が必要になります。被災地へのボランティア活動が、決して一時のブームで終わることのないようにしたいものです。

被災地によって、現在も泥かきなどの人手を必要としているところ、一定の収束をしたところと様々です。最新の情報を確認して、必要とされるところに必要な手助けをお願いいたします。

千葉県社会福祉協議会では、被災地での相談業務や介護業務、心のケアにご協力いただける専門職ボランティアを募集しています。社会福祉士や精神保健福祉士、介護職経験1年以上の方が対象です。

詳しくは→千葉県社会福祉協議会地域福祉推進班

☎043-245-1102

<http://www.chibakenshakyo.com/>

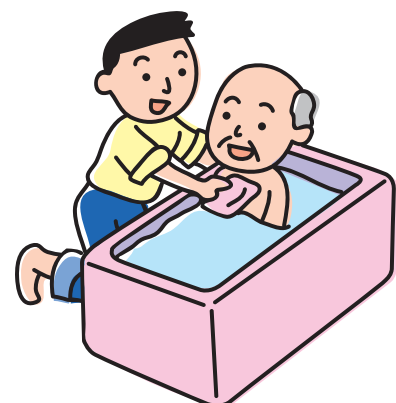
#### 【ボランティア参考情報】

○市原市社会福祉協議会

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

○助けあいジャパン

<http://tasukeaijapan.jp/>



## 中央図書館子ども向け行事

### おはなし会

【日時】 8月3日(水)・17日(水) 午後3時～3時30分  
 【受付】 当日の午後3時までに児童室へ集合



【問い合わせ先】

市原市立  
中央図書館

TEL  
0436-23-4946

FAX  
0436-24-7777

### 映画鑑賞会

【日時】 7月31日(日)・8月5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)  
 <午前の部> 10時30分～ <午後の部> 2時～  
 【受付】 当日の上映30分前から視聴覚ホール前にて受付 入場無料 \*先着50名

## 市原青少年会館主催事業のお知らせ(7月・8月)

【問合せ・申込先】 市原青少年会館 TEL 0436-43-3651 FAX 0436-43-3670  
 ※すべて申し込みは先着順、事前申し込みが必要

| 事業名           | 募集対象・人員     | 開催予定日             | 内容   |
|---------------|-------------|-------------------|--|
| 陶芸教室          | 小3～6年生(20名) | 8月7日              | 動物や怪獣や器などの作製                               |
| 子ども電気教室       | 小4～6年生(24名) | 7月26日・27日         | 電気について、電気動力を使った工作                          |
| リサイクル工作教室     | 小4～6年生(24名) | 7月27日・28日         | 清掃工場の見学、身近な材料を利用した工作                       |
| 卓球教室          | 小3～中学生(24名) | 8月2日～5日           | 基本動作・サーブとラリーの練習、試合                         |
| パソコン教室        | 小4～中学生(15名) | 8月16日～19日         | パソコンの基礎知識と応用                               |
| 市原発見          | 小5～高校生(10名) | 7月29日<br>8月6日・17日 | 自分たちの興味関心があり、追求してみたいものを市内を活動範囲としてグループで探求する |
| 野に出よう         | 小4～中学生(10名) | 8月3日・4日           | 外に出て活動したい内容を話し合いで決め、その計画に基づいた活動を行う         |
| ボランティアをやってみよう | 小4～中学生(10名) | 8月3日              | ボランティア活動の計画を立案し、2回の活動を通して、活動を振り返り課題を明らかにする |

【休館日】 年末年始(12月29日から1月3日まで)

●開館日には、どなたでも利用できる学習室があります。また、第1・3の土曜日、午後1時から5時まで、集会室を卓球会場として開放しています。

【利用時間】 平日…9:00～21:00(4月は19:00) 休日…9:00～19:00

## 市内の施設等の夏祭りの日程

| 日にち     | 名称                                      | 時間     | 問合せ先    |
|---------|---|--------|---------|
| 7/29(金) | ききょうサマーフェスティバル<br>～ゆめいっぱい～ (市原市三和福祉作業所) | 17:30～ | 36-8290 |
| 7/30(土) | 向日葵納涼祭                                  | 17:15～ | 36-1600 |
|         | 第28回辰巳萬緑苑・辰巳彩風苑夏祭り                      | 18:00～ | 75-2251 |
|         | 市原特別支援学校夏まつり                            | 15:00～ | 43-7621 |
| 8/3(水)  | ふるさと苑夏祭り                                | 10:00～ | 75-2525 |
| 8/6(土)  | ふる里学舎納涼祭                                | 16:00～ | 36-7611 |
|         | たいよう祭り(太陽の丘ホーム)                         | 16:00～ | 60-3266 |
|         | 第15回グランモア和光苑夏祭り                         | 17:30～ | 62-6008 |
|         | 福)昭和村納涼盆踊り大会(市原園・湊泉荘)                   | 18:00～ | 96-1112 |
| 8/7(日)  | ききょう祭(吉沢学園)                             | 17:00～ | 98-1562 |
| 8/21(日) | 福)クローバー会納涼祭<br>(クローバー学園・第2クローバー学園)      | 14:00～ | 60-5115 |
| 8/27(土) | クレイン・トータス・げんき館納涼祭                       | 17:00～ | 50-6262 |
| 9/11(日) | ぬくもり祭(ぬくもりの郷 ウェルビー市原)                   | 11:00～ | 25-5733 |



## 旬の食材を使ったヘルシーメニュー

夏バテしらずで元気に！

# 夏野菜のマリネ

(1人分：185Kcal)

材料(4人分)…豚ももしゃぶしゃぶ用200g、なす3本、いんげん50g、かぼちゃ1/8個  
 トマト1～2個、たまねぎ1/2個  
 《調味料》しょうゆ大さじ4、酢大さじ5、砂糖大さじ1、ニンニクすりおろし少々

- 作り方…①豚肉は小麦粉を薄くまぶす。なすは半分に切って縦3等分。いんげんはへたをとる。かぼちゃは薄切り。  
 ②調味料を大きめのボールに合わせておく。  
 ③トマトを適当な大きさに切り、たまねぎは薄くスライスして水にさらす。  
 ④①の肉と野菜を素揚げする。  
 ⑤③、④を②に入れ、さっとあえて味をなじませる。

栄養士さんからのおすすめの一言・・・

「豚肉はビタミンB1を多く含み、疲労回復の効果があり、ビタミンB2や、なすが多く含むポリフェノールは動脈硬化の予防、発ガンの抑制、老化防止に効果があります。」

今回のレシピは障害者支援施設クローバー学園 栄養士の田辺様にいただきました。



## シリーズ「グループホームで暮らそう！」⑤

グループホームやケアホームの疑問をQ & Aで解説していきます。

- Q. どのような人がホームで働いているの？  
 A. 「ホームで支援しているのは、世話人だけ？」という質問を受けることがあります。ホームには、「世話人」以外に「管理者」「サービス管理責任者」「生活支援員」という職種があり配置することが法律で決められています。ホームでは、定期的にこれらの支援者が集まり支援方法やホーム内の課題について話し合い入居者の方たちが安心して暮らせるよう努めています。次回からは、これら職種の業務について解説していきます。

(障害者グループホーム等支援ワーカー 荒原 寛治)

### いちほら福祉ネットへの相談件数

平成23年4月～6月

延相談件数 **1,338件** (新規58件)

| 相談方法             | 対象者             |
|------------------|-----------------|
| 電話 <b>1,070件</b> | 高齢者 <b>175人</b> |
| 訪問 <b>224件</b>   | 障害者 <b>933人</b> |
| 来所 <b>44件</b>    | 児童 <b>33人</b>   |
|                  | その他 <b>197人</b> |

平成23年度(4月～6月)

延相談件数 **1,338件**

### 編集後記

6月の終わりから30℃を超える日も多く、暑さが続いていますね。夏風邪、夏バテなどにはなっていませんか？ また、今年の夏は体調管理とともに節電対策も重要ですね。みなさんはどんな節電対策を考えていますか？ 小さなことも集まれば大きな力となります。できることから少しずつ、みんなで心掛けましょう。

(スタッフ一同)