

命を守り、 つなぐために

防災の ススめ

「もしも」に備えを!

■防災対策課 ☎57-8501

要配慮者の支援活動について



地 震等の災害から身を守るうえで、周囲の支援が必要になる人たちのことを「**要配慮者**」といいます。要配慮者は災害が発生したとき、避難や情報収集が困難な場合があります。「自助・共助」の意識を持ち、みんなで助け合いながら、乗り切りましょう!

災害時の主な誘導方法

高齢者、傷病者・難病患者、乳幼児・妊婦

- なるべく複数の支援者で対応できるようにする。
- 担架等を利用するほか、緊急時にはおぶって避難する。

目が不自由な人

- まずは声をかけて、そばにいることを相手に知らせる。
- 誘導するときは手を引くのではなく、こちらの肩やひじを持ってもらう。

耳が不自由な人

- 呼びかけが聞こえないため、驚かせないように正面から優しく肩を叩くなどして目を合わせる。
- 筆談のほか、身ぶり手ぶり等を交えて情報を伝える。

知的・精神障害等がある人

- まずは、やさしく声をかけ、簡潔に状況を説明するなどして、安心させる。
- 相手の気持ちを落ち着かせてから、安全な場所に誘導する。

車いすを利用している人

- 階段等では、必ず複数の支援者で車いすを持ち上げて援助する。
- 車いすでの移動が困難な時は、おぶって避難する。

日本語の理解が困難な人

- 身ぶりや手ぶり等でコミュニケーションをとる。
- 日本語でもよいので、積極的に支援の意思を相手に伝える。

支援するときのポイント

1. 相手を尊重する

必要な支援だからと押し付けるのではなく、相手の意思や希望等を確認して、それを尊重しましょう。



2. 笑顔で接する



笑顔は相手の不安を和らげます。支援するときには、なるべく笑顔を保ち、お互いの信頼関係を築きましょう。

3. できない支援はしない

結果的に要配慮者からの信頼を失い、大きな事故にもつながります。自分ができる範囲の支援を行いましょう。



4. 医療行為はしない



応急手当や要配慮者からの依頼に従って支援する場合を除き医療行為は行わず、医療の専門家に相談しましょう。

サイクリングで 正月太りを 解消しよう!

～第3回香南市健康サイクリング開催～

年末年始、気が付くと身体が重い…。たくさん食べて飲んで正月太りになっていませんか?サイクリングで楽しく運動できるイベントを開催します!



サイクリングは負担が少ない運動

サイクリングはランニングと比べて関節などを痛めにくく、長時間続けられる運動です。また、サイクリングをしているとだんだんと体が温まり、風が気持ちよく感じられます。寒い季節だからこそサイクリングで一緒に汗を流しましょう! 各日、筋力・体重測定もできますので自分の体を知る良い機会にもなります。



●開催日時

- 1回目: 令和3年1月24日(日) 9時～12時頃
- 2回目: 令和3年1月31日(日) 9時～12時頃
- 3回目: 令和3年2月7日(日) 9時～12時頃

●集合場所

香南市サイクリングターミナル
(香南市夜須町手結山1304)

●集合時間: 9時 ●駐車場: あり

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止または内容が変更となる場合があります

参加しやすいイベント

今回のイベントはお子さまや女性、普段は自転車に乗らない方など、誰でも安心して参加できるようにコースを設定しています。また、自転車をお持ちでない方は集合場所の香南市サイクリングターミナルでレンタサイクルすることもできます。クロスバイクや子ども用自転車、ベビーシート付き自転車などさまざまな車種がありますので、ぜひお試しください。イベント当日に限り、無料となっています。

●参加費: 無料(レンタサイクル料金も無料)

●定員: 各20名

●締め切り

- 1回目: 令和3年1月21日(木)
- 2回目: 令和3年1月28日(木)
- 3回目: 令和3年2月4日(木)

●申込み方法

商工観光課 担当: 田中、齊藤 ☎50-3013



マゼクルYoutube始めました!

香南市の広報誌では、自転車のメンテナンス動画や装飾品、サイクルイベントの紹介をしてきました。またMaze-Cleでは、「自転車は動きの多いスポーツだからこそ、動画で見ると更にわかりやすく伝えることができるのでは」と自転車に関する動画を配信しています。右のQRコードにて閲覧できますので、ぜひお役に立ててください!



▲実際の動画「ロードバイクのメンテナンスについて」