

昨年から新型コロナウイルスの感染拡大による外出の自粛や活動の制限により、普段と異なる生活が続いていますが、地域で安心して生活できるよう、新しい生活様式に合わせた取組みを徐々に進めていければと思います。

今回は、完成した地区防災マップや活動と一緒に関わっている社協・町福祉課の北小河内区担当からのお知らせです。

## 【地区防災マップについて】

町では、全15区での地区防災マップの作成を推進し、昨年度福与区、今年度は下古田区と北小河内区で作成しました。

作成にあたり、7月には災害への備えやこれまでの災害発生箇所等のアンケートにご協力いただきありがとうございました。



## 【日頃の備えについて】

地区防災マップとともに防災ハンドブックが配布されました。災害時にどのような対応をとるか、マイタイムラインなどを用いて日頃から家族で話し合っておきましょう。

(参考：7月に行ったアンケート結果から抜粋)

○問：災害時の非常時持出品や備蓄品を準備していますか。

| 項目        | 回答数 |
|-----------|-----|
| 1 持出品・備蓄品 | 45  |
| 2 持出品のみ   | 85  |
| 3 備蓄品のみ   | 57  |
| 4 準備していない | 83  |

一般的に大災害発生時には、支援物資が届くまでの3日間の備蓄が必要とされています。備えをされている方がまだまだ少ない印象です。早めの備えを心がけましょう。地区防災マップやハンドブックに記載された持出品・備蓄品を準備しておきましょう。

○問：避難路や避難方法について、家族や親族、隣近所と話し合っていますか。

| 項目        | 回答数 |
|-----------|-----|
| 1 決めている   | 94  |
| 2 決めていない  | 130 |
| 3 一部の家族のみ | 46  |

災害によって、道路が寸断されたり、水路が溢れたり、想定外のことが起こります。地区防災マップを基に避難経路、避難場所や避難方法について考えましょう。

## 【災害時の避難や対応に不安を抱えている方へ】

高齢者など単独での避難が難しい方や、持病があったり、支援が必要で災害時の対応も含め、お困りごとのある方に対して、個別に話し合いの場を持ち、一緒に考えていきたいと思えます。

ご希望の方は下記までご連絡ください(常会長、民生児童委員やご近所の方がご相談を受けた場合、下記までご連絡ください)。

※事務局長：小笠原岳大(社会福祉士・防災士) 電話：090-6001-3707 メール：[toga@inacatv.ne.jp](mailto:toga@inacatv.ne.jp)

## ～コロナに負けない体づくりを～

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。しかし、外出を控え、動かないことで「生活不活発病」による健康の影響が心配されます。

### 生活不活発病に気を付けて！

「動かないこと」により、身体や脳の動きが低下します。歩くことや身の周りの事が行いにくくなり、疲れやすくなったりしてフレイル(虚弱)が進んでしまいます。

#### 「生活不活発病」の進行を 予防するためのポイント！

●色々食べて栄養をしっかり。  
バランスの良い食事を



●運動を習慣づけ、  
筋力を保とう。



●人とのかかわりを持ちましょう  
外出時には感染症に気をつけな

がら、無理な時は、電話  
などを利用し交流を  
図れるといいですね。



「みのわ新げんき体操」「ながらトレーニング」  
もおすすめ！伊那ケーブルテレビにて放映中！  
(ケーブル512ch)

放映日時：毎日(1日13回、各10分)

① 7:15 ② 9:15 ③ 11:15 ④ 12:35

⑤ 13:15 ⑥ 15:15 ⑦ 17:15 ⑧ 19:15

⑨ 21:15 ⑩ 23:15 ⑪ 1:15 ⑫ 3:15 ⑬ 5:15

身体に無理のない範囲で、自分にあった体操をしてみましょう！

「みのわ新げんき体操」のポスターは箕輪町役場健康推進課にて配布しています！

#### 「地域がいきいき 集まろう！通いの場」

厚生労働省では、高齢者本人や、家族、支援者の方々に対して、居宅においても健康を維持するため、そして安心して通いの場の活動を再開するために必要な情報などをまとめています。

アプリをダウンロードすると、自宅でする体操や脳を鍛えるゲームがあります。

○掲載先

特設 Web サイト「地域がいきいき 集まろう！通いの場」 <https://kayoinoba.mhlw.go.jp>



箕輪町役場 福祉課  
(地域包括支援センター)  
☎ 0265-70-6622  
保健師 北澤 真由美

## ～一緒に考えませんか？北小河内区の支えあい活動～

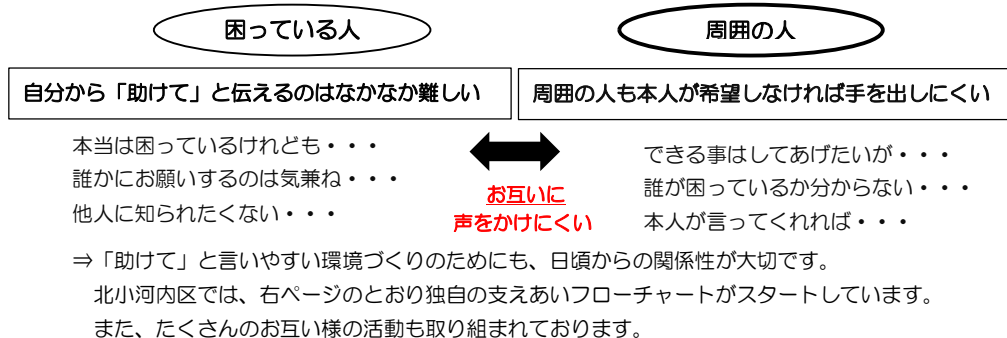
皆さん、今、改めて地域のつながり、支えあいが求められている事をご存知ですか？

深刻な少子高齢化、個人の尊重、家族形態の変化など、様々な理由で、昔と比べると地域のつながりは減っております。

しかしながら、やっぱりいざという時頼りになるのは、“ご近所のか”です。困った時はお互い様。北小河内区では、地区の特性にあったお互い様の地域づくりを目指し、学習会の開催や、活動に取り組んでいます。



◎話し合いや学習会、区民アンケートの結果から次の課題が大きな課題となっていることがわかりました。



(参考：7月に行ったアンケート結果から抜粋)

○問：日常生活の中で困っていること・支援できること

| 項目   | 困っていること | 支援できること |
|------|---------|---------|
| 雪かき  | 22      | 88      |
| ゴミ出し | 2       | 42      |
| 買い物  | 0       | 30      |
| 掃除   | 0       | 10      |
| 洗濯   | 0       | 8       |
| 草取り  | 17      | 23      |
| 木の剪定 | 27      | 18      |

日常生活の中での困りごととして家の外のことが多くあげられています。隣近所で助け合いながら、取組みを進めていければと思います。困りごとがありましたら、右ページの支えあいフローチャートを参考に、常会長、組長・班長、民生児童委員、町社会福祉協議会などにご相談ください。

### ◎地域の集いの場・健康体操の場

#### ○ふれあいサロン

- ・住民ふれあい会（全区）
- ・健康サロン（全区）
- ・すこやか塾（漆戸常会）
- ・宮下しゃべらん会（宮下常会）

#### ○百歳体操

- ・健康サロン（全区）
- ・すこやか塾（漆戸常会）



## 「地域の支えあい」の取組みについて

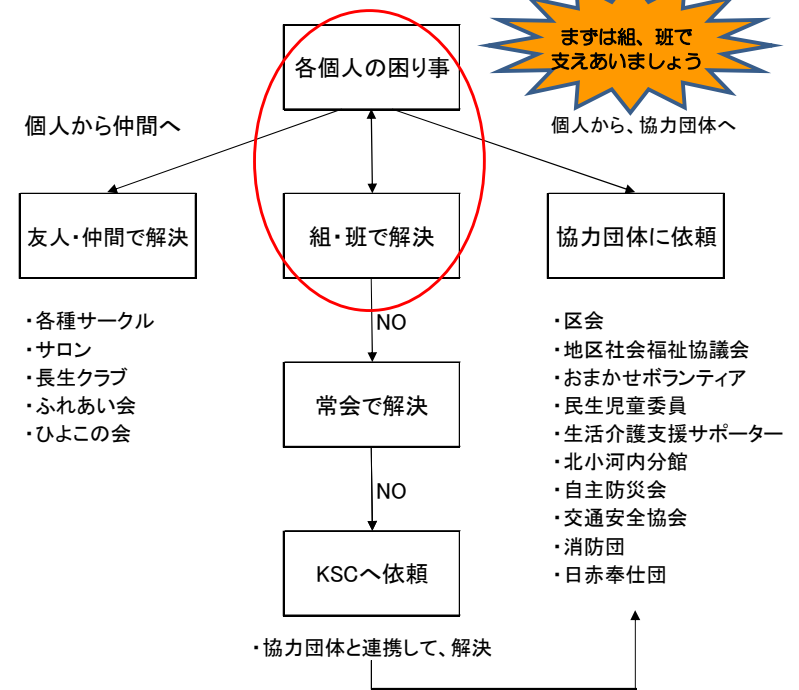
高齢などの理由により、雪かきやゴミ捨てなど日常生活の中で困りごとを抱えている区民の方もいらっしゃいます。そこで、一昨年から、小さいグループ(組・班単位)で、コミュニケーションをとりながらの、支えあいをスタートし下記のフローチャートで、進めさせて頂いております。

必要ない地域もあるかと思いますが、現在～将来、向こう3軒両隣で支えあう為の、地盤作りに少しでも役立てばと思います。

北小河内住民全員のご協力をお願い致します。

### ◎北小河内区の支えあいの仕組み

#### 地域支えあいフローチャート



今年度は新型コロナウイルスの影響で、残念ながら予定していた多くの活動が中止となりました。「住んでいて良かったな」と思える北小河内区であるように、皆さんと一緒に活動を進めていきたいと思っておりますので、皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

箕輪町社会福祉協議会（北小河内区担当地域福祉コーディネータ） 緑川潤也 電話 79-4180

発行：KSC事務局長 小笠原岳大 電話 090-6001-3707 メール toga@inacatv.ne.jp