

社協だより



門川町社協イメージキャラクター
『ふくしでんぱくくん』

令和2年9月 第309号

今回の題字は、坂本 和子さん(下納屋地区)が書いてくださいました。

～9月1日は防災の日～



備えよう 自分や大切な人を守るために

『防災の日』は、大正12年(1923年)9月1日に発生した「関東大震災」に由来しています。また、8月30日～9月5日までが『防災週間』と定められています。

ここ数年、記録的な大雨による浸水や土砂崩れ等の甚大な被害が全国各地で起きており、台風シーズンも到来しています。日頃の備えを見直し、家族で話合うなどして災害にしっかり備えましょう!!

☑在宅避難

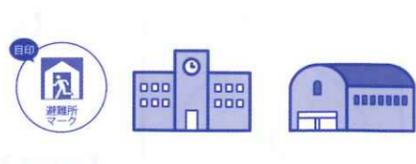
自宅で安全を確保できる場合は、在宅避難を検討しましょう

☑分散避難

安全が確保できる親戚や知人宅、ホテルなどへの避難も検討しましょう

☑身近な避難所への避難

市町村や自治会などが災害時に開設する避難所を確認しておきましょう



*万が一避難をされる場合には、新型コロナウイルス感染症の予防対策をしっかり行うことが重要です。マスクや持病薬等、感染防止や健康状態を保つ為に必要となる物を準備しておき、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。
3密(密閉・密集・密接)に注意し、マスク着用や検温、手洗いうがい等の感染防止に留意しましょう。

障がい者相談支援センター だより



Point!



視覚障がいって、どんな障がい?

視覚障がいには

- まったく見えない「全盲」
- メガネなどで矯正しても視力が弱い「弱視」
- 見える範囲(視野)がせまい「視野狭窄」があります。文字を読むことができて、歩いているときに障害物にぶつかってしまう方や、障害物を避けて歩くことはできて文字は読めない方もいます。



支援のポイント

- ・「あそこ」「そっち」「赤い看板の…」といった言葉を避け、具体的な方向や距離を示すようにする。
例)「右に10m行った左側にお店があります。」
- 誘導するときは
 - ・まずはどのように誘導すればいいか聞く。
 - ・誘導者が斜め前に立ち腕や肩につかまってもらい、歩く速度は視覚障がいのある方に合わせる。
 - ・短い距離でも、腕や白杖をひっぱったり、背中を押したりしない。

【視覚障害のある方の見え方・見えにくさ】

正常な見え方 ぼやける



中心部しか見えない



周辺部しか見えない



盲人のための国際シンボルマーク

視覚障がい者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などにつけられています。信号機や音声案内装置、点字郵便物、書籍などで身近に見かけるマークです。



「白杖SOSシグナル」普及啓発シンボルマーク

白杖を頭上50cm程度に掲げてSOSのシグナルを示している方を見かけたら進んで声をかけて支援しようという「白杖SOSシグナル」運動の普及啓発シンボルマークです。



ほじょ犬マーク

身体障がい者補助犬法の啓発マークです。補助犬とは盲導犬、介助犬、聴導犬のことをいい、公共の施設や交通機関、デパートやスーパー、ホテル、レストラン等の施設は補助犬を同伴する方の受け入れが義務付けられています。

まずは、声をかけてください

困っていても視覚障害のある方から援助を求めることは難しいので、戸惑っている姿を見かけたときは、「何かお手伝いしましょうか?」などと、声をかけてみてください。



悩みごと 心配ごと などの相談

誰でもある悩みごと、ひとりで抱えずご相談ください。

◆通常の相談

●時間/9:00~16:00
平日いつでもご相談を
直通 ☎63-2143
又は ☎63-7210へ

◆弁護士無料法律相談

今月は
■相談無料
■秘密厳守
9月15日(火) 13:30~16:30
※予約が必要です。お早めに…

【編集後記】

新型コロナウイルスの感染が拡大し、8月には隣市や町内でも感染者が報告されましたね。コロナとの攻防は長期戦になりそうですが、引き続き感染拡大防止に取り組んでいきましょう。まだまだ暑いこの季節、熱中症・食中毒・台風等にもご注意ください。(暑さに弱い子)

社協だより309号

編集・発行
門川町社会福祉協議会
〒889-0605
宮崎県東臼杵郡門川町龍川西6丁目60番地
門川町総合福祉センター内
☎(0982)63-7210(代)
FAX(0982)63-0955
E-mail:kadofuku@bronze.ocn.ne.jp

寄付のお礼 令和2年7月5日から8月4日受付まで

故人のご冥福をお祈り申し上げます。

香典返し寄付 ()は故人

後藤 義光様(フクエ様)上納屋 2万円	高橋 一一様(司様)中村 5千円
田部 敏子様(勝則様)城ヶ丘 3万円	黒田 妙子様(文男様)平城東 1万円
安田きたえ様(博行様)五十鈴 金一封	小野 透様(ヒサエ様)小園 3万円
島田 美幸様(菱男様)中尾 3万円	松本 次義様(カツ子様)中山 3万円

上記の皆様より社会福祉事業にとご寄付いただきました。ここに厚くお礼申し上げます。用途につきましては、その趣旨にそいまして有効に活用させていただきます。尚、この欄は、寄付者の掲載意思を尊重(確認)した上で掲載させていただいています。

9月 おとじま通信

予防対策を万全に!!

新型コロナ感染症 ~ 3密を避けましょう。

密閉	密集	密接
換気の良くない、密閉された部屋や場所。	多くの人が集まっている、密集している部屋や場所。	人と密接しない、一定の離れた距離を保つ。



マスクの着用、こまめに手を洗いましょう。(手を洗わずに目や鼻、口を触らないように)

熱中症 ~ 涼しい環境で過ごしましょう。

暑さを避けましょう	のどが渴いていなくても…	エアコン使用中も…
涼しい服装、日傘や帽子。涼しい室内、外では日陰。少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動。	こまめにちょこちょこ水分の補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、塩分の補給も忘れずに。	エアコンは切らずに、こまめに換気しましょう。窓やドア等を2カ所開けて換気しましょう。



マスク着用により…熱中症のリスクが高まります!!
屋外で人との距離が2m以上ある時は…、マスクを外しましょう。

閉じこもりに注意!!

感染を警戒しすぎて外出を控えすぎると健康への影響が出てきます。
そうすると…(生活の不活発 → 動かない時間が増える → 身体や頭の動きが低下していく…)
そのような状態になっていき、歩くことや身の回りの生活動作が行いにくくなります。
→ フレイル(虚弱) → 身体の回復力や抵抗力が低下、疲れやすい等 → 病気の重症化

☆☆☆ そうならないためにも…、自宅でも運動をしましょう!! ☆☆☆
(①は両足一緒に。その他は左右10回ずつ、出来る範囲で1~3セット)



自分の体調に合わせて、無理のない範囲で行ってください。
雨が降らない日は、1日1回は、外に出ましょう。



門川町子ども見守りネットワーク

門川町では、安全な地域づくりと、子どもたちが安心して日々登校できるよう毎日の見守り活動に力を入れています!!

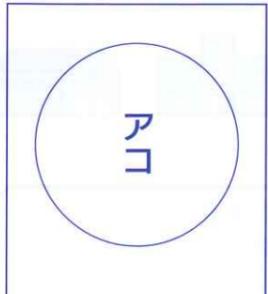
今年度もご登録頂きました皆様には心より感謝申し上げます。

今回は、梅ノ木地区・平城東地区・東栄町地区の活動の様子と、今年度新たに登録を頂きました中山地区の活動の様子です!!



中山地区では、初めて子ども見守り活動をするにあたっての意気込みと地域の課題解決に向けて福祉推進委員会を開催しました!皆さん熱心に意見を交わし、とても有意義な会議となりました。

今月の脳トレ♪ 問題:左の図は、何と読むでしょう?



【ヒント】まだまだ暑い日が続いています(;´▽`)
熱中症に気をつけて!

(例)ひまわり
り ひり
り ひり
り

先月号の答え
レタス

【送り先】〒889-0605 宮崎県東臼杵郡門川町庵川西6丁目60番地
「門川町社会福祉協議会 クイズ係」

“官製はがき”に、答え・郵便番号・住所・氏名・電話・一言メッセージを書いて送ってね。
応募締切:9月末日