

ふれあい だより FUREAI DAYORI

2023年 4 月号◇ 第31号



お花見の季節ということで三色団子の色については諸説ありますが、ピンク、白、緑の三色で春を表しているといわれています。ピンクは桜や春を、白は白酒を。あまり聞きなれない「白酒」ですが、白酒は、3月3日の桃の節句に飲むお酒のことです。三色目の緑は、芽吹く緑やよもぎを表しているといえます。団子のそれぞれが春にまつわる意味を持って並んでいる様です。

もくじ

- ① お化粧教室開催
- ② 避難所開設訓練
- ③ 令和4年度総合相談傾向①
- ④ 令和4年度総合相談傾向②
- ⑤ 緊急通報システム
- ⑥ 地域の社会資源
- ⑦ 地域包括支援センターを
みなさん知っていますか？

地域での
活動紹介①

大船地区ボランティアセンター みんなのサロンでお化粧品教室開催！

お化粧品が介護予防になるとご存じですか？

3月7日（火）に大船地区ボランティアセンターで定例で開催している「みんなのサロン」にて資生堂の方をお呼びしてお化粧品教室を開催致しました。キッカケは別の地域でもお化粧品教室を開催したことを知った方々が「自分達の集まりでも開催できないか」とお問い合わせから企画が始まりました。なぜお化粧品が介護予防に関係するのか疑問を抱く方もいるかと思えます。

実は「心の状態」は健康寿命に影響することが分かっています。様々な理由から「自分は健康ではない」と思い込んでしまうと、気分も沈みがちになり、衰弱への悪循環へ陥りやすくなります。その中で心の状態をよくするためにお化粧品が注目されています。お化粧品や身だしなみを整えると、「せつかくきれいになったから」と、外出や人との交流も増えます。それにより脆弱な状態になっても元気な状態に戻りやすくなることにつながります。

約3年前から新型コロナウイルスになってお化粧品をする機会も減っている中、今回はお互いにお化粧品を通して褒め合うことで参加者同士が照れながらも笑顔につながる機会も多くありました。

お化粧の動作で蓋を開ける、化粧水を指で押して出す、眉毛を書く等一つ一つの細かい動作が実は様々な筋肉等を使っていることも簡単な体操を反復で行い、実感できました。参加者の皆さんはマスクを着用してサロンを受けていましたが最後にはお化粧品したということで参加者みんな写真撮影をして笑顔で終わることができました。

他の地域でもご希望がございましたら可能な限り調整したいと思いますのでお気軽に地域包括支援センターふれあいの泉までお問い合わせください。



主催：大船地区ボランティアセンター
みんなのサロン



開催日
3月7日(火)
13:00-14:30

お化粧のチカラを生かし介護予防！
今回お化粧品を化粧道具を活用して自らで実践します！

資生堂の方と一緒に化粧したり、身だしなみを整えたりして、一步踏み出すキッカケを作ってみませんか？専門の講師からお化粧品と筋トレのお話も伺えます。男性も歓迎です。皆様の参加をお待ちしております！

講師：資生堂ジャパン株式会社 美容部 阿部洋子
会場：大船旧整備事務所（大船2-7-8）
定員：15名限定 先着順 事前申し込み制
参加費：無料

【お問い合わせ・申し込み先】
大船ボランティアセンター 0467-48-1191（火・土 10:00-12:00）
地域包括支援センターふれあいの泉 0467-43-5977 担当:渡邊

地域の自治会・町内会の皆さんと 大船中学校で避難所開設訓練を開催！

近くても意外と知らない避難所について

3月11日に大船中学校で避難所開設訓練を20～30名弱の人数で開催致しました。大船地域内で大船中学校があるのを知っている方は多くいますが避難所としての一面は知らない方も多くいるかと思えます。大船中学校は避難所（ミニ防災拠点）として避難施設に位置付けられており、災害発生時には状況に応じて鎌倉市役所の判断で開設することになっています。

また開設するにあたってはどういった流れで開設するのが良いのかマニュアルを基本として参考にしながら行いました。避難所開設訓練に手伝いに来てくれる方々の基準としては以下の2つで

①自分の身が安全か ②家族や身内の身が安全か
上記の状況の安全が確認できてご協力できる方が集うことになっているため自己犠牲ではなく、手伝える方々が集まることが基本になっています。

大船中学校は立て直しで新しい建物でもあることから災害時を意識した建物になっています。災害用に利用できるマンホールのトイレが複数あり、屋上のプールを非常時の利用、備蓄庫の中にも組み立て型の簡易トイレ等が入っている等知らないことがいくつもありました。備蓄品については鎌倉市役所のホームページにも既に掲載されています。皆さんのお近くの避難所の情報について改めて町内会・自治会の取り組みも含めてご確認して防災意識を高めるキッカケとなってもらえればと思います。



避難所(ミニ防災拠点)備蓄資機材一覧表

令和4年4月1日現在

品名	規格等	基準数	品名	規格等	基準数
災害時特種公衆電話機		2台	軍手		48双
ラジオ(FM付)		1台	毛布	1箱(10枚)	44箱
携帯用メガホン		1個	アリス	1箱(10枚)	5箱
感染症対策用品		1式	ブランケット	1箱(300枚)	3箱
ゴット	2.2L	1個	イン型簡易ベッド		6台
飲料水用ビニール袋	5L	200枚	折りたたみベッド		3台
キャンバス水桶	2t	1基	簡易簡仕切り		4ブース
懐中電灯・エコライト		5個	石油ストーブ		1台
乾電池	単1	16本	救急カバン	50人用	2個
	単2	24本	携帯用救急ボックス		1個
発電機	1.3kw	1台	簡易	アルミ製	3台
ガソリン携行缶	20L	1缶	車椅子		1台
作業灯(500w)	10mコード付	4個	防災救助用具セット		2箱
コードロール	30m4口	2巻	工具セット		1組
液体ローソク		20個	ジャッキ		2台
大型コンロセット	180人用	1台	スチールハンマー	小	2本
カセットコンロ		2台	釘	箱1kg	5箱
カセットガスボンベ		12本	ロープ	200m	1巻
マスク	3000枚入り	1箱	カラーワイヤー	1巻1kg	3巻
紙皿(ボウル型)	470cc	3000枚	カルパージュシート	2間×2間	2枚
コップ	215cc	1000個	リカカー	アルミ製	1台
スプーン		1000本	簡易トイレ	洋式	1台
先割スプーン		1000本	コーワライティングシート		2巻
おたまで	180cc	2本	ワンタッチ携帯トイレ(タンク付)		10基
ひしゃく	1400cc	2本	トイレ用ビニール袋		1000枚
やかん	6L	5個	トイレ用ペーパー		96巻
生理用品		2箱	大人用おむつ		152枚
避難所運営用品・カキボン		1個	乳幼児用おむつ		580枚
鍋		2台	尿とりパッド		34枚
ガソリン(発電機用)	1L缶	8缶	トイレ用高圧剤		1000個
簡易ローソク		12本	寝袋(高圧剤付)		2000枚
ブルーシート	2間×3間	20枚	非常電話機ボール(アラック含む)		1本
ワンタッチバーテーション	W120	10張り	避難所用簡易付切のバーテーション		4部屋タイプ
ワンタッチバーテーション	W140	10張り	ガソリン(発電機用)	1リットル缶	8缶
簡易テント	4張り	4張り	スリットカーラー		4基

※上記一覧表は、ミニ防災拠点(市立小・中学校)1校当たりの標準備蓄品量

