

災害から身を守りましょう

先月8日、宮崎県で震度6弱の揺れを観測した地震に伴い「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」が発表され、しばらく不安な日々が続きました。また、局地的な集中豪雨や台風による河川の氾濫や土砂災害など日本各地で大きな被害が発生しています。いざという時に自分の身を守れるよう日頃から準備しておきましょう。

自分がよくいる場所にどんな危険があるか考える

例えば線状降水帯が発生した場合、川の近くであれば氾濫の危険性が、地下であれば浸水の可能性があります。また、大地震が起きた場合は上から物が落ちてくることも。『ここで災害が起きたらまずどう動けばいいかな…？』と普段から頭の中でシミュレーションしておけば、いざというときに慌てず行動できるようになります。



部屋の中の危険を減らす

寝ている時に身体に直撃してくるものがないか身の回りを確認しましょう。破片やガラスなどの散乱物を踏んではがをしないように、履物を常に身近に準備しておきましょう。



日ごろから天気予報に注意する



地震と違い、大雨や台風で起こる水害は、ある程度予測することができます。日ごろから天気予報を確認し、台風が近づいている時や、大雨になりそうな時は、注意報や警報に注意しましょう。

非常時に持っていくものを準備する

毎日飲んでいる薬、飲み水、携帯電話の予備バッテリーなど、必要になりそうなものをリストアップして、すぐに持ち出せるように準備しておきましょう。



ハザードマップを見る

区で発行している「ハザードマップ(防災地図)」を確認しましょう。災害の種類によって避難所や避難経路が異なる場合があるのでそれぞれ確認しましょう。

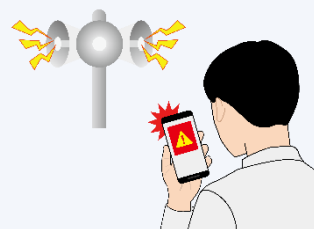
(ハザードマップは区民館・区民事務所などで配付しています)

避難所・避難場所まで歩いて行って、危険が無いか確認しましょう。



情報を得る手段を把握しておく

区から発令される避難情報を得る手段を確認しておきましょう。(区のホームページを携帯電話に登録する、携帯電話の「緊急速報」設定をオンにする、防災行政無線が聞こえるか確認するなど)



**** 9月24日から30日は結核・呼吸器感染症予防週間です ****

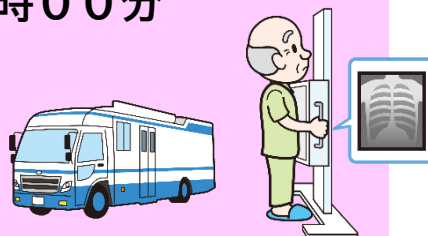
結核健診を定期的に受けましょう！

高齢の方は症状がなくても年に1回は胸部X線の検査を受けましょう。センターで行っている無料の結核健診の次の日程は以下のとおりです。どなたでも受けられますので、病院などで検査する機会のない方はぜひ受診してください。

【日時】 9月9日（月） 10時00分から11時00分

【場所】 **城北労働・福祉センター 分館**
敬老室（荒川区南千住3-3-9）

いつもと場所が違うのでお気をつけください！



☆センター高齢者カードをお持ちの方へ☆

城北労働・福祉センターの高齢者特別就労紹介の始番がわかります。ご活用ください。（音声案内）

☎ 03 - 3876 - 4217

高齢者レクリエーション券をまだお持ちの方へ

鑑賞券は9月28日（土）
銭湯券は9月30日（月）

までにお使いください



期限を過ぎると使用できませんので、ご注意ください

娯楽室 健康相談



医師と看護師が来ます。お気軽にご相談ください。

【9月の実施日時】

9月11日（水）午後2：00～4：00

28日（土）午後3：00～5：00

寄せ場で楽しく健康体操やってます！

9月27日（金）11時10分～11時40分

熱中症予防のため、中止になることもあります。
その際は事前にポスターでお知らせしますので、
センター1階掲示板をご確認ください。

9月・10月のカレンダー

5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月					
ひろば											敬老の日	十五夜		彼岸入り			秋分の日	振替休日		彼岸明け										

白露

