

災害に備え非常持ち出し袋に入れておくもの

■ 避難所で2～3日間過ごすために必要なものを備えておきましょう。ただし、すべてを備えるとかかなり重くなります。自分で背負えるかどうか確認しておきましょう。必要なものはそれぞれちがいます。家族ひとりひとり「マイリュック」を準備しましょう。

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ 飲料水 | ☐ タオル・ハンカチ |
| ☐ 非常食・保存食 | ☐ ティッシュペーパー |
| ☐ 貴重品（現金・通帳・印鑑） | ☐ ロープ |
| ☐ 医薬品・健康保険証のコピー | ☐ 簡易食器（紙皿・割り箸） |
| ☐ 感染予防品（マスク・消毒液） | ☐ ラップフィルム |
| ☐ 厚手の手袋・軍手 | ☐ 石鹸・ドライシャンプー |
| ☐ スリッパ・運動靴 | ☐ 笛・ホイッスル |
| ☐ 敷物・ビニールシート | ☐ モバイルバッテリー |
| ☐ 衣類（上着・下着・靴下） | ☐ 万能ナイフ |
| ☐ ビニール袋 | ☐ ローソク・マッチ |
| ☐ 雨具・防寒具 | ☐ 生理用品 |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 介護用品 |
| ☐ 携帯ラジオ・予備電池 | ☐ めがね・入れ歯 |
| ☐ 携帯トイレ | ☐ 粉ミルク・離乳食 |

■ 避難所ではなく、自宅などで避難生活（最低7日間）に必要なものを備えておきましょう。

- | |
|---|
| ☐ 食料（アルファ米・乾パン・缶詰・インスタント食品） |
| ☐ 飲料水（成人1人あたり1日3リットル） |
| ☐ トイレ用品（簡易トイレ・トイレ袋・トイレトペーパー） |
| ☐ 燃料（カセットコンロ・ガスボンベ・固形燃料） |
| ☐ 簡易食器（紙皿・割り箸・ラップフィルム） |
| ☐ ローリングストック方式の買い置き（保存性のよい食料や飲料水を買置きし、消費したものを買足す） |

参考資料：岡山県建築士会倉敷支部・倉敷市「水害に備えて」（第3版）



わたしたちの大高編集人 荒川 範子 大屋 徳敬

わたしたちの

大高

第13号

令和3年3月31日

大高コミュニティ協議会
大高地区社会福祉協議会
発行人 小野 和博
編集人 荒川 範子

SARS-CoV-2 による COVID-19 で 大高コミュニティ協議会・大高地区 社会福祉協議会の行事はすべて中止に

大高夏祭り

中止

大高地区敬老会

中止

大高運動会

中止

餅つき 注連縄づくり

中止

大高文化祭

中止

ふれあい会食会

中止

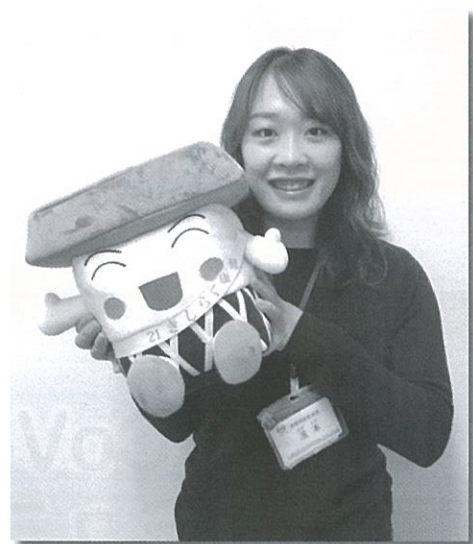
COVID-19 拡大が危惧されることからやむをえず中止とした大高夏祭りの代わりに、大高コミュニティ協議会・倉敷南コミュニティ協議会と共催して、令和2年8月8日に足高山で1,000発の打上花火を実施しました。また、大高地区敬老会の代わりに、敬老対象者に不織布マスクを贈りました。

COVID-19 がまだまだ終息しないなか、地域でどのようなことができるのかを検討しながら、令和3年度はできることをひとつでも多く、確実にやっていきたいと思っています。



保健師の仕事を紹介します

倉敷市保健所 倉敷保健推進室
保健師 濱本 美紅



保健師は赤ちゃんから高齢者まで広く倉敷市民の健康づくりに関わる仕事をしています。

◆ 母子保健分野

- およこ健康手帳の交付や妊婦・子育て相談ステーションすくすく倉敷にて妊娠中から相談を受け付けています。また、自宅へ訪問し、育児や子育てについてのお話をしています。（「すくすく倉敷」には、身長計や体重計がおりてあり、妊産婦や乳幼児を連れた家族などたくさんのかたが遊びに来ています。）
- お母さんたちが中心となって活動している親子クラブの中心メンバーと一緒に工夫しながら、毎月楽しく活動しています。

◆ 成人保健分野

- 保健所で生活習慣病予防検診を実施したり、各地区で場所をお借りして胸部レントゲン検診を実施しています。（詳細は、倉敷けんしんガイドや40歳以上の市民に送付される受診券で内容をご確認ください。）
- 健康くらしき21の普及啓発として倉敷地区の住民が元気で過ごせるように地域のボランティア団体の中心メンバーと一緒に地域の現状や実施できることを話し合っています。また、年に1回程度、健康展や講演会を企画しています。例えば、愛育委員や栄養改善委員とミニ健康展を企画したり、ウォーキング大会を実施したり、小地域ケア会議に参加して地域の課題について話をさせてもらっています。

◆ 精神保健分野

- 心の健康相談や自殺予防としてゲートキーパー養成講座を実施しています。くらしき心ほっとサポーターを養成し、各地区のさまざまな場所で精神障がいに対する偏見除去や自分の心の状態に気づいてもらえるような普及啓発活動をしています。

● 保健師からのメッセージ

不安やストレスで、睡眠や栄養がとれていないことはないですか。

ご自身やご家族の身体や心の変化に早く気づいてあげることが、とても大切です。電話やメール等で、家族や友人、同僚と連絡を取ることもストレス解消法のひとつです。人と人との繋がりを大切にできるといいなと思っています。

大高地区は、地域の活動が活発で、いつもパワーをいただいています。また、地域のいろいろなイベントでお会いできるのを楽しみにしています。

● 新型コロナウイルス感染症が心配な際の対応について

発熱や風邪の症状がある場合は、まず「かかりつけ医」等に電話で相談してください。

倉敷市保健所では、新型コロナウイルス受診相談センターにて「かかりつけ医のいないかた」や、発熱・咳などの症状が出て不安に感じているかたの相談を受け付けています。（詳細は、岡山県のホームページ【岡山県 新型コロナ】で検索、または、倉敷市のホームページ【新型コロナウイルス感染症 関連情報】にて確認をお願いします。）



● 地域の方とのふれあい

今年は感染症対策のため、一緒に遊ぼうデーや老人会の方との交流などの行事がなくなっていました。日頃の感謝の気持ちも込めて、老人会の方や地域の方々に向けてしおりをプレゼントしました。遠足で拾った落ち葉を模り秋らしい色で色付けしました。

裏面には、メッセージや絵を描きました。どんな言葉がいいかなあと聞くと、「また幼稚園に来てね」「いつも見守ってくれてありがとう」など、温かい言葉がどんどん出てくる年長さんです。早くふれあえる日がくることを願っています。



● 生活発表会

12月の生活発表会では、年長の子どもたちが、劇やリズム、歌や合奏をお客さんに見ていただきました。友だちと一緒に劇のセリフを考えたり、リズムの決めポーズを相談したりしながら、力を合わせて練習してきました。最初は、歌う声が小さかったり、合奏でそろえて演奏することが難しかったりしたのですが、練習を重ねるうちに、堂々と取り組めるようになりました。本番は、たくさんのお客さんに少しドキドキしたけれど、練習の成果をしっかりと発揮する姿はさすがの年長さんでした。お客さんからたくさんの拍手をもらい、大きな自信になりました。



● たこあげ

冬休みが明け、元気に登園する子どもたち。新年を迎え、正月遊びが盛り上がる頃、凧をつくってたこあげをしました。凧には、だるまや獅子舞など正月にちなんだ絵を描き、それぞれオリジナルの凧ができあがりました。外で元気いっぱい走って凧をあげると寒い日でも体はポカポカ。どうしたら高く上がるかなと、糸を短くしたり長くしたり工夫しながらたこあげを楽しみました。高くあがった凧に大喜びの子どもたちでした。



園長着任の ごあいさつ

令和2年4月からお世話になっております。

今年度は、地域の行事等、ふれあいの機会はほとんどありませんが、幼稚園に対して温かいお声掛けをいただき、ありがとうございます。今後ともご支援の程をよろしくお願いいたします。



園長 田辺 順子