



# 南部包括だより

2023年  
秋号

## 地域との交流は介護予防だけでなく、 災害時にも役立ちます！

今年、1923年(大正12年)に発生した関東大震災から、100年の節目に当たります。地震や風水害など災害は、いつ起こるかわかりません。

地域と交流し、普段から顔なじみの人をたくさん作っておくなど、日頃からの備えが自分の命を自分で守ることにつながります。

目黒区では「要配慮者向け防災行動マニュアル」を発行しています。障害のあるかたや介護が必要なかた向けに、日頃からの備えや災害時の行動のポイントなどが具体的にまとめられています。

別冊で防災手帳—災害時個別支援プラン—やヘルプカードも付属していますので、ぜひご活用ください。

### クイズ！

この像はどこにあるでしょうか？

ヒント 少女の手の上にいる鳥は..？



答えは、裏面「閉じこもらない！  
ご近所探検」をご覧ください。

要配慮者向け防災行動マニュアル  
障害のあるかた 介護が必要なかた **のための**

## 防災行動 マニュアル

震災&風水害

地震や風水害など災害が発生した場合、障害のあるかたや介護が必要なかた(要配慮者)は迅速に避難することが難しく、その後の生活にも、さまざまな支障が出る可能性があります。このマニュアルは、要配慮者や家族などの支援者が、日頃から備えておくことや災害が発生した際にとるべき行動などのポイントを具体的にまとめてありますのでご活用ください。

**目黒区**  
令和3年度改定版

あなたの支援が必要です。  
**ヘルプカード**

目黒区

防災・救急医療情報キットや防災袋に入れて、避難するときは必ず持ちましょう。

## 防災手帳

—災害時個別支援プラン—

この手帳は、災害が発生して避難するときに、必要なことを記入しています。災害が発生したときや困っている様子を見かけたら、支援をお願いします。

ふりがな	新規
本人氏名	更新
作成者	{ 本人、親族・保護者、協会・自治会 }
作成年月日	年 月 日
防災・救急医療情報キット	有 ・ 無

ひとりぐらし等高齢者登録をすると  
避難行動要支援者名簿(対象者名簿)に登載されます！

区では、災害時に自力で避難することが困難な高齢者や障害者などを対象に、「避難行動要支援者名簿」を作成しています。

この名簿には、「目黒区ひとりぐらし等高齢者登録」をしている方は、そのうちの対象者名簿に自動的に登載され、日頃からの災害時の備えの1つになります。

「ひとりぐらし等高齢者登録」の受付は当センターでも行っています。是非、ご登録ください。

その他介護予防に関する  
地域団体の情報などについても  
ご案内しています。

## 目黒区南部包括支援センター

目黒区碑文谷1-18-14 碑小学校内南西側

電話：03-5724-8033

FAX：03-3719-2031

開設日：(月)～(金) 午前8時30分～午後7時

(土) 午前8時30分～午後5時

※(日)、(祝)、年末年始を除く

委託者：社会福祉法人 目黒区社会福祉協議会



## 「フレイル予防セミナー～フレイルになる前に知っておくこと～」

を開催しました!

有料老人ホームアリア碑文谷にて地域住民を対象に「フレイル予防セミナー」を開催しました。

当日は地域から5名の方が参加され、講話(フレイルとは何か、予防策など)や簡単な体操(手足左右で異なる動きをするなど)をして共に楽しみました。

当センターでは、出前講座で地域を訪問しています。お気軽に当センターまでお問合せください。

※フレイル=虚弱な状態で要支援・要介護の危険性が高い状態を指します。中年期以降は生活習慣病の予防を意識するなど年代に合わせた対策が必要です。



看護師による講話の様子

## 閉じこもらない! ご近所探検③

### 「すずめのお宿緑地公園」



クイズの答え

少女の像は、大岡山東住区センター側の入口正面にあります。ぜひご確認ください!

南部地区には素敵な見どころが沢山あります。

運動を兼ねてご近所探検しませんか?

南部地区内のおすすめスポットをシリーズでご紹介します!

- 竹林の広がる緑地公園です。昭和初期まで区内有数の竹林で、たくさんのすずめが住み着いていたため、いつしか「すずめのお宿」と呼ばれるようになったそうです。
- 公園の北側には古民家が復元されています。9:30~15:30に公開されています(祝日を除く月曜日・火曜日、年末年始は休館)
- 目黒区碑文谷3丁目11番22号  
バス:黒01(目黒駅から大岡山小学校)  
碑文谷三丁目下車、徒歩1分

## 「主マネこねこね倶楽部」が発足しました!

居宅介護支援事業所のケアマネージャーのまとめ役である主任ケアマネージャーが主体となって、南部地区の関係機関の皆さまと顔の見える関係づくりを目的として、「主マネこねこね倶楽部」を発足いたしました。地域の薬局・介護サービス事業所等と会合を定期的で開催し、地域での専門職同士の交流により、区民の方々の支援のための質を高めていきたいと思っております。

地域の皆さまどうぞよろしくお願いたします。



職員がつぶやき  
暑い日が続いています。この時期になると、私は学生寮に住んでいた頃を思い出します。冷房が唯一あった食堂に夜な夜な寮生が集まり、テーブルや寝袋、繫げた椅子など、皆思い思いの場所で涼を味わったものでした。皆さま冷房はしっかりと活用していきましょう(ー)