

ゆうばえ

— 介護・福祉・医療の高齢者総合相談窓口 —



新型コロナウイルス感染症で こころの不安・ストレスを抱えていませんか？

- ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていませんか？
- なにかと感染症に結びつけて考えていませんか？
- 趣味の時間や親しい人との交流が減っていませんか？
- 生活習慣が乱れていませんか？



こころの健康維持のポイント ~不安やストレスを回避するススメ~

脳のメカニズムの一つに体内時計があり、様々な生体リズムを調節しています。新型コロナウイルス感染症によるストレスの影響などで体内時計が乱れ、不調をきたしやすくなっています。反対に、毎日規則正しく過ごすように気をつけることは、ストレス下であっても体内時計を正確に働かせ、気分を安定させるためにとても役立ちます。下記のようなポイントを踏まえながら日常生活をお過ごしください。

- ① 毎日同じ時間に起きて、同じ時間に寝ましょう。
- ② 外出できなくても、毎日2時間光を浴びましょう。
- ③ 毎日運動しましょう。(室内でできる運動でも)
- ④ 毎日同じリズムで暮らしましょう。
- ⑤ 人と交流しましょう。(電話やインターネットの活用も)
- ⑥ 30分以上の昼寝は避けましょう。
- ⑦ 夜にスマホやパソコンの見過ぎに注意しましょう。(日本うつ病学会の資料より)



“歳をとっても、もの忘れをしても、この町で暮らし続ける” ために

高齢者に関する相談や悩みがありましたら

お気軽にお電話下さい！

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師、認知症地域支援推進員が必要な機関と協力・調整して、問題解決のお手伝いをします。

長崎市小江原・式見地域包括支援センター

長崎市小江原3丁目22-8

☎ 095-848-1222

開所時間 8:45~17:30(日曜・祝日除く)

小江原ニュータウンバス停そば(駐車場あり)

相談は無料です
秘密厳守いたします



災害への備えを確認しましょう！

7月、梅雨前線の影響により大雨特別警報、避難勧告が出され、不安な日々を過ごされたのではないのでしょうか。

これから10月にかけて、台風が多発する時期となります。

「自らの命は自らが守る！」と意識を持ち、適切な行動をとることが大切です。



できることから始めよう！

① 食べながら備える “ローリングストック” のススメ

災害のために特別なものを用意するのではなく、普段の生活で利用しているものを少し多めに備えて、日常の中で消費する（ストック【備蓄】をローリング【回転】）ことで特別な準備が不要となります。



災害時に特に必要なもの



(防災首都圏ネットより)

② 非常持ち出し品の用意

- 貴重品
- 食料品・飲料水
- 医薬品（内服薬・お薬手帳等）
- 衛生用品（歯ブラシ・紙おむつ等）
- 緊急連絡先一覧表
- その他（眼鏡・入れ歯・補聴器等）
- 懐中電灯
- 衣類・タオル

新型コロナウイルス感染症対策に必要なものを追加しましょう。



新型コロナウイルス感染症を考慮した災害時避難について

長崎市から出される 避難情報（警戒レベル）の確認

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、災害時には **危険な場所にいる人は避難することが原則です。**

警戒レベル	行動を促す情報	住民がとるべき行動
警戒レベル5	災害発生情報	命を守る最善の行動
警戒レベル4	避難勧告・避難指示(緊急)	避難
警戒レベル3	避難準備・高齢者等避難開始	高齢者等は避難 他の住民は準備
警戒レベル2	注意報	避難行動の確認
警戒レベル1	警報級の可能性	心構えを高める

安全な場所にいる人まで避難所に行く必要はありません。

指定避難所だけでなく、安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

安全に避難するためのポイント

- 事前に指定避難所の開設の有無を確認しましょう。

* 変更・増設の可能性有り

長崎市あじさいコール ☎ 095-822-8888
防災危機管理室 ☎ 095-822-0480
長崎市ホームページ

- 避難する前には、もう一度火の元、戸締りを確かめる。
- 外出中の家族には、行き先を書いた連絡メモを。
- 指定避難所には、できるだけマスク・消毒液・体温計を自ら携行してください。
- 履きなれた厚底の靴を履く。
- 塀やがけの近く、川べり、狭い道避ける。

【当包括エリア内指定避難所一覧】 *長崎市の指定避難所は、計265か所あります。

地区	避難所名	住所	災害耐性			
			土砂	洪水	地震	津波
中 央	小江原小学校（体育館）	小江原2丁目33-1	○	○	○	○
	桜が丘小学校（体育館）	小江原3丁目19-1	○	○	○	○
	県立長崎北高等学校（体育館）	小江原1丁目1-1	○	○	○	○
	小江原地区ふれあいセンター	小江原3丁目20-10	○	○	○	○
福 田	柿泊町立公民館	柿泊町772-1	○	○	○	○
	小江原中学校（体育館）	柿泊町2316	×	○	○	○
	手熊町公民館	手熊町360	○	○	○	○
	手熊地区ふれあいセンター	手熊町1291-1	○	○	○	○
式 見	手熊小学校（体育館）	手熊町1382-1	○	○	○	○
	式見小学校（体育館）	式見町678	○	○	○	○
	式見地区ふれあいセンター	式見町357	○	○	○	○
	(旧)式見中学校（体育館）	四杖町1245	○	○	○	○
	消防団第26分団3部	園田町458	○	○	○	○

知っていますか？ —ヘルプマーク—



援助が必要な方 のためのマークです。

外見からは分からなくても援助が必要な方がいます。

義足や人工関節を使用している方、
内部障害、発達障害、認知症など

このマークを見かけたら、

- 電車やバス内で席をゆずる
- 困っているようであれば声をかけるなどの配慮
- 災害時、安全に避難するための支援 など

思いやりのある行動 をお願いします。

■ 申請及び配布場所

長崎市地域センター、長崎市障害福祉課
県（障害福祉課、県保健所、こども・女性・障害者支援センター）

■ 対象者

身体内部の臓器障害や難病等の方（手帳の有無は問いません）、
妊娠初期の方等、配慮を必要としている方

■ 使用方法

- ストラップを利用して、かばん等につける。
- 付属のシールを利用して、ヘルプマークの裏面に、周囲の方に伝えたい情報や必要とする配慮等の内容を記入することができます。

無料交付

「弁護士」による**無料**法律相談会の開催

高齢の方・障がいをお持ちの方に関する相談であれば、相談内容は何でも構いません。
ご本人だけでなく、ご家族や福祉関係者等の支援者からの相談にも対応します。

開催日：令和2年 **8/19・10/21**

時間：午後2時～午後4時 お一人30分程度

場所：長崎市小江原・式見地域包括支援センター

予約制です

まずはお電話ください

☎ 095-848-1222



**※新型コロナウイルス感染拡大により、
やむを得ず中止することがあります。**

認知症カフェ

参加費：無料
予約：不要

認知症のことや介護のこと心配なことなど
お気軽にご相談できる集いの場です。

新型コロナウイルス感染予防により
休止しておりましたが、
7月より再開しました！



まいたけ茶屋

【場所】老人憩いの家 舞岳荘
長崎市手熊町 1291-4

【日時】毎月第4火曜日
13:00～14:00

＜お願い＞・発熱・体調不良がみられる場合は参加をお控え下さい。
・マスクの着用をお願いします。

