

地域に出かけてみました



イラスト：いらすとや

今回は「野村訪問看護ステーション」を紹介します。以下、所長の石橋佳代子さんにお話を伺いました。

訪問看護とは、病気や障害をお持ちの方、お子様、介護を必要とされる方が、住み慣れた地域で、自分らしく、安心して療養できるように看護師やリハビリの専門職がご自宅に伺ってケアを行います。

野村訪問看護ステーションは「安心はぬくもりある看護（ケア）から」を理念とし、お一人お一人に合わせ、看護師・リハビリスタッフがより専門的なサービスを提供いたします。さらに地域の関係機関と連携を図り、在宅療養の継続をお手伝いいたします。

防災訓練に関しては、年に2回（3月、9月）ご自宅で使用されている酸素濃縮器、介護ベッドなどの医療機器の点検を行っております。所内で災害クラブを立ち上げ、メンバーを中心に段ボールトイレを作ったりアルファ米を試食してみたりと職員全員で体験型の勉強会も定期的に行っております。

訪問看護のご利用の希望がございましたらお気軽にお問い合わせ下さい。



看護師 三島様

住所：
下連雀8-3-6
電話番号：
0422-47-5401
営業時間：月曜～土曜
午前9時～午後5時



高齢者のよろず相談窓口です 三鷹市の委託事業です。お気軽にご相談ください！

介護保険の手続きや
民間サービス等の
紹介をします

お金の管理等
生活の困り事に
なんでも相談に
乗ります



主任
ケアマネジャー



保健師・看護師



社会福祉士
イラスト：いらすとや

三鷹市連雀地域包括支援センター

☎0422-40-2635

〒181-8503 三鷹市下連雀 8-3-6 野村病院内



YouTube始めました！！
講座等投稿していきますので
ご覧ください。

Vol. 14
2021. 11 発行
連雀地域包括
支援センター

わたしの古い支度

地震特集



撮影場所：下連雀6丁目

「古い支度」とは、住み慣れたこの地域でどのように生きていくかを考えることだと思っています。地域の皆様にとって役立つような情報をお届けしたい、地域の皆様に情報交換の場に使っていただきたい、という思いから、機関誌の形で発行しています。

地震特集

自然災害による被害が年々増えてきていますね。
そこで今回は「地震」が起きた時の三鷹市の取り組みを調べてみました。

イラスト：イラストAC



機関の動き

市役所	地域防災計画に基づいて活動。 大規模な災害が発生した場合：災害対策本部立ち上げ。被害情報等の情報収集や状況に応じた初動対応。被害情報や施設職員等からの報告等により、必要と判断した場合は、避難所を開設し、速やかに周知。
包括	地域の生活困難者の情報を、避難所やお宅を回り収集し、市役所に報告します。
ボランティアセンター	震度6弱以上の地震時、三鷹市からの要請により「災害ボランティアセンター」を設置。被災者のニーズ把握をし、市内外からボランティアを受け入れ、ボランティアの派遣をします。
病院	震度6弱以上で救護所設置。クリニックは閉鎖。通常診療は行いません。
介護サービス	地域全体が被災した場合、通常のサービス提供は不可能。医療処置等必要度の高い方を中心とした支援活動となります。

協力：三鷹市役所防災課、ボランティアセンター



避難所

避難所は市民の約 12%を収容する想定。その為避難しても、毛布が足りなかったり、横になれなかったり…避難所での生活はストレスフルかも？自宅が安全なら自宅避難の選択もありですね。
配給はバリエーションが少なく受け取るまでに数時間並び・配給回数や量が少ないことが想定されます。自分の食べ慣れたものや好きなものを自宅に備蓄しておいた方が、安心ですね。

開設基準	災害の危険性があり避難者が予想される場合や災害により住居を失った方が生じた場合など
開設者	各地区の避難所運営連絡会 (町内会・自治会・老人クラブ・商店会・学校関係者等で形成)
場所	学校・コミュニティセンター ※三鷹防災マップ参照
開設連絡	防災無線・安心安全メール・アラート（テレビテロップ）
対象者	地震や水害等で住居を使用できなくなった方 想定：約 2 万 2 千人(人口の 12%)
実施内容	食品・飲料水の供給
ペット	ペットを連れてくることは可能。過ごす場所は別々。 物品は無い為持参する事。
環境	屋根のある空間で過ごせるが、 ・一人当たりの面積が狭く、横になり足を伸ばせない ・毛布や食料が足りない。夏は暑く冬は寒い。 ・床で寝る為背中が痛い。 ・知らない人と同じ空間でストレスが溜まる
物資	・毛布の配給 ・食糧 約 30 万食 ・災害時在宅生活支援施設でも配給 水は、飲料水給水所・民間井戸からも配給

協力：三鷹市役所防災課 参考文献：SAREX News 避難所が抱える問題

ライフライン

	地震発生時	問い合わせ先 状況の確認方法	目安	復旧方法
水道 上水	断水すると止まる 濁っていなければ使用可	東京都水道局ホームページ 多摩お客さまセンター 0570-091-101 緊急情報専用ダイヤル 0570-200-987 集合住宅：管理会社	約 1 か月	特になし 蛇口をひねるのみ
下水	排水管に損傷が生じる事も。 使用の有無は右記問い合わせ先で確認。	・三鷹市ホームページ ・広報車にて ・集合住宅：管理組合		特になし
ガス	震度 5 以上で 安全機能が作動し 自動停止	テレビやラジオ等の報道機関、 東京ガスホームページや SNS	約 1 か月	ガス漏れ、機器損傷、給排気設備に 異常あり →東京ガスへ連絡 0570-002299 (ホットダイヤル) 異常なし →ガスの元栓を開ける。 元栓を開けても付かない時は、 ガスメータの復旧作業を自身で行う ※手順は、東京ガスホームページ または 0570-002211 (ホットダイヤル) 参照
電気	自動で停止しないので自分でブレーカーを落とす	東京電力のホームページ	約 1 週間	自宅内損傷なければ、 ブレーカーをあげる 不安な時は東京電力に連絡 電話：0120-995-007 03-6375-9803

協力：三鷹市役所防災課・東京都水道局 出典：東京ガスホームページ、東京電力ホームページ、東京都水道局ホームページ

防災行政無線



防災課より

「令和 3 年度に、大沢地域の野川流域の防災行政無線のスピーカーを高性能スピーカーに更新しました。大沢地域の無線放送の改善状況を確認しながら、他地域についても更新を検討します。防災無線による放送は、周辺の環境等によって聞き取りやすさに影響がでます。放送内容を聞き取ることができなかった際には、右表の方法で確認することができます」

地震直後はネット・電話回線・メール等もつながらない状況が予測されます。
その時一番の方法は、ご近所の方からの情報です。日頃のご近所とのあいさつ、立ち話が役に立ちます！

1	無線スピーカー	市内に設置されたスピーカーから流す
2	自動電話対応サービス	0120-119-921 に電話 無線の内容を自動再生
3	三鷹市ホームページ	ホームページ上に記載
4	三鷹市公式 ツイッター	ツイッターに記載 ツイッターに登録していない方でも閲覧可
5	安心安全 メール	事前登録したメールに放送内容を送信 事前登録：maam@req.jp に空メール
6	災害時 緊急情報配信 サービス	避難情報を固定電話に自動音声で発信。 聴覚障がい者は FAX にて 事前登録：市役所・市政窓口にて申請書提出 対象：次の二つの要件を満たす方 ①携帯電話、スマートフォンを持っていない方 ②災害時に特に支援を要する要配慮者の方

協力：三鷹市役所防災課 出典：三鷹市ホームページ

自宅避難の際は、安否確認がすぐに出来ないことがあります。避難所に行く近所の方に「私は無事です」と伝えておきましょう。

防災に関する資料は
(防災マップ/日常備蓄一覧等)
元気創造プラザ5階
防災課窓口にて配布しています



イラスト：イラスト AC