

日差しが暖かく感じられるようになりました。身体が動かしやすくなり、気分もあがってきたように思います。春が待ち遠しい気持ちでいっぱいだったのですが、新年を迎えてから2ヶ月があっという間に過ぎてしまいました。年度終わりの3月は、仕事や学業、各活動の総括にあたり、忙しい毎日を送っておられる方が多いことでしょう。暖かくなったとはいえ気温の寒暖差は大きく、体調管理には気をつけたいものです。

### 2月のサロンでの話題

R5 年度がん検診啓発サポーター継続登録  
新年度、上記活動拡大やサロンの広報拡大  
「がんサロンおおだ」活動終了のお知らせ

- ・コロナによる活動制限が解かれたとき、  
休止中のがんサロン全てが活動再開できる  
のか心配
- ・体力や体調変化に合わせて、居住スペース  
の変更や家具等を見直した
- ・地域の役割で忙しく過ごした
- ・思わぬ事で怪我を繰り返し大変だった
- ・がん以外の病気も見つかった
- ・がんを体験して、やり残しが無いよう  
様々なことにチャレンジしたいと考える
- ・家族介護について
- ・カミングアウトしたら、周りにがんの体  
験者が多いことを知った

### 地区の災害対応力を高める活動

#### 「避難行動要支援者の個別避難を支援するネット ワークづくり」講習会参加

講師：避難救護支援推進協議会

目的：「自力で避難できない高齢者の個別避難計画」に基づいて、安心安全な避難対応（介助・移乗・搬送）を出来るスキルを支援員（互近助さん）が身につける（要約）

内容：午前中講義、午後ロールプレイ

#### 参加しての感想

毎年、各地において豪雨災害が発生している。警戒レベルの規定変更もあり、警戒レベル3（高齢者等避難）は直ちに発令される。ロールプレイでは、障がいのある方、認知症や頑固な方などを支援する側・支援を受ける側の双方を体験した。

その中で、避難する気になってもらえるコミュニケーションとしては、ご近所ならでの話題や地区の様子を盛り込むと効果的であった。そして、その方が安心でき、安全に移動出来る介助スキル習得もできた。加えて、3人一組で支援することで、お互いを補完することができ効果的だと感じた。

《 サロン開催予定 》

毎月第3土曜日 9:30~11:30

3月18日、4月15日、5月20日、6月17日、7月15日

8月19日、9月16日、10月21日、11月18日

12月16日、1月20日、2月17日、3月16日

場 所： 保健センター1階

予約不要： 途中参加・退室自由 お茶代：100円

お問い合わせ先：090-8068-7920（松浦）

